

ตริภ

ฉบับบรรณาน

ตริก



รวบรวมโดย : พระวิโรจน์ จกกวโร

ภาพ : “สารีบุตร”

เขียนภาพโดย : พระอรรณนิติ จันทสโร

ถ่ายภาพ : พระศุภฤกษ์ จานกโร

ออกแบบปก : พระอรรณนิติ จันทสโร, พระศุภฤกษ์ จานกโร

จัดรูปเล่ม : วุฒิพงษ์ อัครฉัตรลักษณ์, เพียรพร พรหมโชติ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ตุลาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ตริก. -- กรุงเทพฯ : พลัสเพรส, ๒๕๕๑.

๑๖๘ หน้า.

๑. ธรรมะ

I. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, II. ชื่อเรื่อง.

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๓๔๘-๘๑๗-๗

กองบรรณาธิการ : พระวิโรจน์ จกกวโร , พระอรรณนิติ จันทสโร ,
พระศุภฤกษ์ จานกโร, วุฒิพงษ์ อัครฉัตรลักษณ์,
เพียรพร พรหมโชติ, วาสิณี ตั้งประกอบ

พิมพ์ที่ : บริษัท พลัสเพรส จำกัด เขตดินแดง กรุงเทพฯ โทร. ๐๒ ๖๙๒-๐๖๒๑-๓

อนุโมทนา

สวตมนต์ให้พระองค์เป็นพระเป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำใจเกิด ผลผลิต เพื่อองกาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อมอบให้แก่เพื่อนร่วมชาติ ร่วมโลกได้อยู่ด้วยความมีโชคดียุคๆ ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัว ได้สวตมนต์กันทุกคน ทุกครอบครัว เพื่อเป็นมงคลชีวิต จะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆ คนสวตมนต์ก่อนนอน ถ้าท่านทั้งหลายตั้งใจ ศรัทธาเชื่อมั่น ลูกหลานได้สวตมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้รับจากการสวตมนต์ นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี
๒. ลูกหลานจะไม่เลียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม
๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อแม่ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ
๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำ จะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสภาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ตั้งใจ ตลอดไปทุกประการ

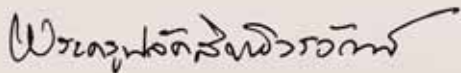
หลวงพ่ोजริญ จิตมโน

คำอนุโมทนา

ด้วยอาตมาได้อ่านหนังสือตริกของพระวิโรจน์ จกกวโร ที่ท่านได้รวบรวมเรื่องราวต่างๆ เอาไว้ และเห็นว่ามิประโยชน์ต่อสาธารณชนที่จะได้มีโอกาสพิจารณาตริกตรงถึงสังขารและการดูแลสุขภาพชีวิต มนุษย์เรามีภาระที่จะต้องดูแลรักษาร่างกายและจิตใจให้ตั้งอยู่ในความสมดุลเป็นปกติ เพื่อประกอบอาชีพการงานทำมาหาเลี้ยงชีวิตและครอบครัวให้มีความร่มเย็นเป็นสุข ซึ่งเมื่อร่างกายและจิตใจมีความเป็นปกติสุขแล้ว ผลพลอยได้ก็คือ สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็จะสงบสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และที่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ จะทำให้เกิดศรัทธามีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมทำความดีให้ตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นผลต่อสังคมโดยรวม

อาตมาจึงขออนุโมทนา พระวิโรจน์ จกกวโร และท่านที่ช่วยทำให้หนังสือนี้สำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอให้ทุกๆท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จงมีความสุขความเจริญปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ให้มีความสุขเจริญใน อายุ วรรณะ สุขะ พละ เพื่อการไม่เบียดเบียนในโลกนี้และโลกหน้าด้วยเทอญ.

ขอเจริญพร



ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

จากใจ

“เวลา...เป็นสิ่งเดียวในโลกที่ทุกคนได้รับเสมอกัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกันเลยแม้แต่คนเดียว แต่ใครจะใช้เวลาในแต่ละวินาทีอย่างมีค่าและคุ้มค่ากว่ากัน นี่แหละเป็นเรื่องน่าคิด” ข้อความดังกล่าวเป็นคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดวงพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม) ที่คงจะไม่มีใครคัดค้าน เพราะเป็นสัจธรรมความเป็นจริงที่พวกเราทุกคนได้รับอย่างเท่าเทียมกัน ดังเช่นคุณพ่อของข้าพเจ้าเองที่ได้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่

จากการที่ได้ดูแลคุณพ่อตั้งแต่เริ่มต้น ได้เห็นความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโรคร้ายนั้นจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ทำให้ข้าพเจ้ามองเห็นความเป็นจริงที่ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องพบเจอไม่ว่าเราจะเตรียมใจรับมันหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นเราอย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หันมาสร้างความดี ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนากันในตอนที่เรายังมีสุขภาพที่ยังแข็งแรงกันเถิด อย่ารอให้ต้องเจ็บไข้หรือแก่เฒ่าเสียก่อน ถึงค่อยหันมาหาธรรมะ ถึงเวลานั้นทุกอย่างมันจะอาจจะสายเกินไปแล้วก็ไม่ได้

ข้าพเจ้าหวังว่าเรื่องเล่าของหลวงพ่อดวง และประสบการณ์จริงในการเจ็บป่วยของผู้ปฏิบัติธรรมในหนังสือเล่มนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนศรัทธาในพระพุทธศาสนาแก่ท่านผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย อีกทั้งบทความงานวิจัยของรองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล ยังเป็นการยืนยันว่า การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถรักษาโรคร้ายที่เกิดขึ้นให้หายได้จริงอย่างน่าอัศจรรย์ ฟังดูอาจจะเป็นเรื่องแปลกแต่มันก็เกิดขึ้นจริงๆ ข้าพเจ้าจึงอยากเชิญชวนให้ท่านผู้อ่านท่านใดที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมได้ลองทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อนในชีวิตเลยก็เป็นได้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระอาจารย์วิโรจน์ จกกวโร ผู้รวบรวมบทความ พระอรณนิติ จนทสโร ผู้เขียนภาพและออกแบบปก พระศุภฤกษ์ จานโกโร ผู้ถ่ายภาพและออกแบบปก รวมทั้งขอบพระคุณท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทรัพย์

ในการจัดพิมพ์หนังสือ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนรวมในการจัดพิมพ์หนังสือให้สำเร็จขึ้นได้
ทุกๆ ท่าน

ด้วยอานิสสแห่งบุญบารมีของการสร้างหนังสือเป็นธรรมทาน และประ
โยชน์ใดๆ ที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศผลบุญ
กุศลถวายแด่ บุรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุกพระองค์ พระสยามเทวาธิราช คุณบิดา
มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้อง เทวดาที่รักษาดูแล เจ้ากรรม
นายเวร ไม่ว่าท่านจะอยู่ภพภูมิใด ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด
แก่ เจ็บ ตาย ของจอนโมทนาบุญ ให้ได้รับส่วนกุศลผลบุญนี้ ขอกุศลเจตนาและบุญ
กิริยาที่พวกเราได้ร่วมกันบำเพ็ญในครั้งนี้ จงอำนวยความสุขสวัสดิ์และความถึง
พร้อมด้วยอุดมมงคล トラบจนเข้าถึงพระนิพพานทั่วกันทุกท่าน เทอญ

ผู้จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑

มาลตี

กันยายน ๒๕๕๐

สารบัญ

เรื่องเล่าจากหลวงพ่ोजรัญ ๑

| | |
|---------------------------|----|
| คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้ | ๑ |
| นั่งสมาธิอายุยืนจริงหรือ | ๒๙ |

ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

| | |
|-----------------------------------|----|
| สวดพระพุทธคุณแก้กรรม (โรคเบาหวาน) | ๙ |
| ยงยุทธ สาริตานันต์ | |
| กรรมฐานรักษาโรคเบาหวาน | ๑๕ |
| ละออง ตะบูนพงษ์ | |
| กรรมฐานรักษาโรค | ๑๙ |
| ณัฐชไม เหลือยนอก | |
| แรงอธิฐานทำให้หายป่วยได้จริงหรือ | ๒๓ |
| สมภพ ชัยวิศิษฐ์ | |

ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม ...

| | |
|---|----|
| อานุภาพเจริญพระพุทธานุภาพจากโรคอัมพาตได้ อ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ | ๓๑ |
| เจริญพระพุทธานุภาพจากโรคอัมพาต สมพร พิสัยสวัสดิ์ | ๓๕ |
| กรรมฐานรักษานี้ว่าได้ ประกอบ อุดมธนะสารสกุล | ๔๓ |
| หายปวดเพราะปฏิบัติกรรมฐาน อุไร คมคาย | ๔๗ |
| กรรมฐานรักษาโรคมะเร็ง สามเณรธีรวิทย์ ยิ้มสวน | ๕๑ |
| สมาธิรักษาโรค พวงพิกุล ทิพย์สังวาลย์ | ๕๗ |
| โรคมะเร็งในกระดูกหายได้เพราะเจริญกรรมฐาน รินจิตต์ ชุมเมล | ๖๕ |
| กรรมฐานรักษาโรคได้จริงหรือ? ชิตรัตน์ อนุฤทธิ์ | ๖๙ |
| โรคร้ายหายได้ด้วยพระกรรมฐาน รุจี เถ่งตระกูล | ๗๗ |
| เรียนรู้ดูกายใจด้วยธรรมะ ธรรมชาติ สายัณห์ นกเทียน | ๘๑ |

บทวิจัย

| | |
|------------------------------------|----|
| สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้ | ๘๕ |
| รองศาสตราจารย์พินิจ รัตนกุล | |

ภาคผนวก

| | |
|--|-----|
| สติปัฏฐาน ๔ | ๑๑๑ |
| วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น | |
| รวบรวมโดย จกุกวโร | |
| ทำบุญง่ายๆ ตามภาษาคน (ไม่ค่อย) มีเวลา | ๑๑๙ |
| ติ๊กขปลโล (หัวใจสีขาว) | |
| คติธรรมจากหลวงพ่อ | ๑๒๓ |
| บทสวดมนต์ | ๑๓๔ |
| รายนามผู้บริจาคร่วมสร้างหนังสือ | ๑๔๔ |
| แผนที่การเดินทางมายังสวนปฏิบัติธรรมฯ | ๑๖๕ |





คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้

พระราชสุทิวาณมงคล

๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗

วันนี้จะเล่าอันสงส์แห่งความมีศรัทธา ตั้งใจแน่วแนในการสวดมนต์เจริญกุศลภาวนา ทำให้หายจากโรคได้ ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่ๆ

เมื่อวานได้รับจดหมายจากหนองคายฉบับหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่นอน เขานั่งกรรมฐาน สวดมนต์ช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้คนอื่นช่วย ไม่ต้องให้พระช่วย โรคหัวใจนี้ทำอะไรก็เหนื่อย หากคิดอะไรขึ้นมาละก็ตาย หรือถ้าโกรธก็ตายเลย เขาสวดมนต์เจริญกุศลภาวนาอยู่ ๙ เดือน ขณะนี้โรคหายไป ๙๐ % แล้ว ยังเหลืออีก ๑๐% จึงจะเป็นปกติ หมอบอกหายได้อย่างไร มีแต่จะตายเท่านั้น

การสวดมนต์นั้นสวดเพื่ออะไร สวดเพื่อการให้มีสติช่วยตัวเองได้ คนที่มาที่นี่มีแต่มาให้พระช่วย ไม่ช่วยตัวเองเลย ไม่สนใจ

ปฏิบัติกรรมฐาน มากันเพื่อจะปฏิบัติแลกเปลี่ยนแบบพ่อค้าแม่ค้า ไม่ได้ผลสักราย

โยมกุศลนี้ตั้งใจจริงโรคหายไปเลย เขาขอหนังสือสวดมนต์มหาเมตตาใหญ่ วันนี้ส่งไปให้เขาแล้ว ต้องช่วยตัวเอง ต้องพึ่งตัวเอง ต้องสอนตัวเอง

ที่จังหวัดอุทัยธานี มีลุงคนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง หมอบอกว่าถ้าผ่าแล้วจะอยู่ได้ ๓ ปีถ้าไม่ผ่าต้องตายปีนี้ จะเอาอย่างไรก็เลือกเอาจะตัดสินใจเสีย ลุงคนนั้นก็คิดว่า คนเรายังไงก็ตาย หมอก็ต้องตาย ปู่ย่าตายายทั้งนั้น ก็เลยบอกว่า เอาละ ผมยังไม่ผ่า หนีมาปฏิบัติกรรมฐานได้ ๗ วัน ก็กลับไปหาหมอ หมอตรวจแล้วมะเร็งหายไปเลยนี่ต้องช่วยตัวเองอย่างนี้ซิ มากันที่นี้ร้อยละ ๙๐ มาให้พระช่วยให้แผ่นเมตตาทั้งนั้น แต่ตัวเองไม่ช่วยตัวเองเลย

หนังสือมหาเมตตาใหญ่นี้มีมานานแล้ว ไม่มีคนสนใจ เป็นบทสวดมนต์ของเทวดาที่ตันพิภูล มาสอนแม่ชีก่อนทอง ปานเณร ให้สวดมนต์ที่ศาลาหลังเก่า แม่ชีอ่านหนังสือไม่ออก ตายอายุ ๙๐ กว่าปี มาอาศัยอยู่ พ.ศ.๒๕๐๐ สมัยนั้นยังไม่มีสำนักชี เทวดามาชวนสวดมนต์ตอน ๒๔ นาฬิกา เทวดาถูกสาปจากสรวงสวรรค์ เพราะผิดประเวณีนางฟ้านางสวรรค์ได้รับโทษ ๑๐๐ ปี หลวงสมานวนกิจ อธิบดีกรมป่าไม้มาดูลบกว่า ต้นนี้อายุพันกว่าปี ต้นลูกยังอยู่ข้างโบสถ์ เมื่อครบกำหนด ๑๐๐ ปี เวลา ๙.๔๕ นาฬิกา ต้นพิภูลโค่นทันทีไม่ต้องมีลมเลย หมดยายุเทวดา

อาตมาได้ตำราจากเทวดาไว้เยอะ เพราะจดเข้าไว้ ให้แม่ชีถามว่า เทวดาชวนสวดมนต์ทุกบ้านไหม ได้คำตอบว่า “ไม่ทุกบ้านหรือบ้านไหน ตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระไว้สะอาดปูผ้าขาวไว้และเจ้าของบ้านสวดมนต์ไหว้พระทุกวันเทวดาจะลงมาบ้านนี้เลย ถ้าบ้านไหนเอาเด็กไปนอนห้องพระ ห้องพระสกปรกเทวดาจะไม่เข้าบ้านนั้น”

ขอฝากไว้ด้วย ถ้าไม่เชื่อไม่ต้องเอาไป บางแห่งห้องพระสกรภก เหลือเกิน ระวังนะทำใจสกรภกสัตว์นรกมาเกิดบ้านนั้น เถียงพ่อเถียงแม่ คำไม่ตกปาก ฟ้องร้องกันวุ่นวาย เป็นกฎแห่งกรรม

บ้านไหนทำใจสะอาด นักปราชญ์มาเกิด คนบวราดีก็เข้ามา ประเสริฐในบ้านนั้น ท่านทั้งหลายจงไปตีความไม่ใช่พูดให้ท่านเชื่อ ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้ แต่อาตมาพูดให้ท่านไปคิดกันบ้างมีความคิดกันบ้างไหม บางคนไม่มีความคิดเลยนะ จะเอาบุญตะพึด บุญอะไรก็ไม่รู้ยังไม่รู้ว่าบุญคืออะไร แล้วท่านจะได้อะไรหรือ

เทวดาบอกว่า บ้านใครมีพระพุทธรูป ไม่ต้องไปปลุกเสกท่าน หรอก เราหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ เทพจะสิงในองค์พระ อาตมาได้ตำรา เลย

หลวงพ่อโสธร ที่แปดริ้วมีเทวดารักษาถึง ๑๖ องค์ จึงได้เงินทองมากมายเป็นพันล้านแต่วัดหลวงพ่อพุทธชินราช วัดพระนอนจักรสีห์ วัดไชโย วัดบ้านแหลม วัดไร่ขิงมีเพียง ๑๐ องค์เท่านั้นที่สิ่งสถิตอยู่ในองค์พระไม่ใช่ทองเหลืองศักดิ์สิทธิ์นะเทพเขารักษาองค์พระ

อาตมาก็ถามว่า “คนละมีเทวดารักษาไหม” เขาตอบว่า “มีทุกคน” ถ้าคนไหนจิตใจดี เทวดาบำณชิตรักษา ถ้าจิตใจเลว เทวดาพาลรักษา บ้านนั้นเถียงกันไม่พัก ยุให้ร่ำดำให้ร่วงไปเลย ถ้าญาติโยมกลับมาสวดมนต์ไหว้พระเสมอ เทวดาบำณชิตก็จะมาอาศัยอยู่ จะสร้างความสำเร็จในการทำงานของท่าน จะสร้างความสำเร็จสู่สถานการณ เป็นต้น

โยมกุศลทำไรไวยะยะ มีทั้งพืชไร่และสัตว์เลี้ยง มีสัตว์มากวน คนก็เบียดเบียนลักข้าวของ และมีโรคภัยไข้เจ็บ เขาบอกว่า ตั้งแต่สวดมนต์เจริญกุศลภาวนาทุกวันตลอดมา โรคหัวใจล้มเหลวแล้ว ๙๐% คนเคยเบียดเบียนจะมาทำร้ายผมกลับมาเป็นมิตรหมด สัตว์ร้ายที่เคยมากวนพืชไร่ไม่มีกวนเลย เขาบอกมาอย่างนี้

อาตมาก็ขออนุโมทนากับเขา เพราะเขาเป็นโรคร้าย และหายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ มันหายปั๊บ เกิดชนลูกชู้ขึ้นมา เกิดปิตินดีเลยบอกให้หมอทราบว่าได้สวดมนต์และเจริญกุศลภาวนา คนร้ายที่เคยมาลักของที่บ้านเขาก็เลิกเลยไม่มาลักอีกต่อไปจนบัดนี้ นี่อาณิสสส์

ขอฝากให้ไปคิดนะ ไม่ใช่ฝากให้ไปทำ คิดได้ก็ทำ คิดไม่ได้อย่าไปทำให้มันเสียเวลา เพราะโยมไม่มีศรัทธาอย่าทำ ไม่มีจิตเป็นกุศลอย่าทำนะ ไม่ได้ผลอย่างแน่นอน

เวลาแผ่เมตตาตามโยมนะ ถ้าเรานั่งกรรมฐานแล้วแผ่เมตตาให้ศัตรูมาเป็นมิตรให้ชีวิตเราสดชื่นต่อไป จะมีประโยชน์เหลือเกินเป็นเรื่องสดๆ ร้อนๆ ที่เกิดขึ้น มีอะไรแปลกๆ

ไม่มีอะไรดีเท่า พาหุงมหากาฯ คนไม่สวดกันเอง สวดต้องการให้มีสติดีสวดต้องการให้รำลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้ สวดแล้วโรคภัยไข้เจ็บก็หาย ถ้าจำเป็นต้องตายจะได้ไม่ต้องทรมาน จะได้ว่าเขาเอาวอซ่อฟ้ามารับเราไปสวรรค์ เราจะได้รับเดินทางไป ลูกเต๋าจะได้ไม่ก้างวลกับพ่อแม่ที่ล้มหายตายไป เรื่องที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าญาติโยมเข้าใจก็จะได้ผลสมคาดปรารถนาทุกประการด้วย อันนี้มีความหมายให้ญาติโยมได้เข้าใจด้วย

วันนี้ไปทำบุญร้อยวันที่กรุงเทพฯ เขาค้นเคยกับอาตมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ไม่เคยนั่งกรรมฐานเลย ขวนกก็ไม่เอา ตอนนี่ต้องบังคับแล้ว เพราะรู้ว่าเขาหมดอายุแล้วจะต้องตายแน่ๆ เขาเป็นโรคปวดหลังทรมานเหลือเกิน ปวดเวลาบ่าย ๓ โมงเย็นไปจนถึงเที่ยงคืน เขาถามว่าเป็นเพราะอะไร หลวงพ่อทราบไหม? อาตมาก็บอกให้มานั่งกรรมฐานเอาเอง ลูกก็มีอสังหิกๆ เลย

คุณสุกฤษฎ์ ชนสัมพันธ์กุล เป็นคนจีนไม่เคยนั่งกรรมฐาน ไม่เคยช่วยตัวเอง อาตมาต้องโทรไปเรียกให้มา ต้องการจะช่วยเขาโดยด่วน เพราะลูกสาวเขาจะแต่งงาน เขาจะตายเสียก่อน ประเพณีจีน ถ้าพ่อ

แม่ตายต้องหยุดการแต่งงาน ๓ ปี ปัญหาก็คือถ้าเขาตายลูกจะไม่ได้แต่งงาน ๓ ปีอาจจะเกิดแปรผันไปแต่งกับคนอื่นได้

ผลสุดท้ายเขาก็มาอยู่ปฏิบัติ หายสบาย เดินได้ พอถึงเวลาแม่เมตตาเสีย ปวดหลังก็หาย ปรากฏนิมิตออกมาว่าตีแมวหลังหัก แกรมเลี้ยงนกพิราบอีกตัวละ ๔-๕ แสน เอาไว้สำหรับแข่งขันกันไปซื้อมาจากไต้หวัน ตอนจะตายนี้บอกให้เลิก เอาไปปล่อยให้หมด ปล่อยมันก็ตาย ต้องไปให้คนที่เขาเลี้ยงไว้จัดการต่อไป นกแข่งราคามันแพงเขาไม่ฆ่ากันหรอก ปล่อยตายเอง เขาก็จัดการ

นี่แหละนั่งกรรมฐานรู้กฎแห่งกรรมได้ว่า ตีแมวหลังหัก ตีตอนบ่าย ๓ โมง หมอตรวจแล้วบอกไม่มีอะไร ตรวจหลายโรงพยาบาล แล้วมันปวดได้อย่างไร นี่โรคกรรมจำไว้ หมอตรวจไม่พบโรคหrok หมอตรวจไม่พบโรคแล้วรักษาไม่ได้ หมอเขาบอกหัวใจก็ดี เลือดลมก็ดี ความดันก็ดี ไม่มีอะไรทำไมถึงปวดได้ ได้แต่ฉีดยากันปวดไว้เท่านั้นเอง พอถึง ๓ โมงเย็นก็ต้องฉีดยา ตีแมวเวลานั้นตัวเองก็เลยมาปวด เวลานั้นชัดเจนแล้ว แมวหลังหักแล้วก็ไปสันกว่าจะตาย เลยติดตามถึงลูก ลูกมือสั้นเลย เขียนหนังสือก็ไม่ค่อยได้แล้ว เลยบอกให้ลูกมานั่งกรรมฐาน แม่เมตตา จะยังเวลาให้อยู่ได้ เขาก็เลยมานั่งกรรมฐาน กลับไปบ้านแต่งงาน ลูกสาวเสร็จเรียบร้อย ก็เดินได้อารมณ์ดี ใจสบายเพราะได้กรรมฐานไปได้สติ ได้หนทางไป ยังดีกว่าไม่ได้หนทางเลย

เหลืออีก ๓ วัน เขาต้องตายแน่ เพราะขอเวลาไว้ ๑๕ วันเท่านั้น ต่ออายุมาได้ ๑๕ วัน อยู่ต่อไม่ได้แล้ว เขาได้จัดการแบ่งสมบัติให้ลูกไปประกอบอาชีพการงาน จัดการเสร็จแล้วเขาก็ลาตาย มันแน่นหน้าอก และได้แม่เมตตาให้แมวแล้วเอาไปโรงพยาบาล ไม่ต้องมีเวทนาเลย พอจะเกิดเวทณาก็ขอลาหลับสนิทไปเลย เขามารับขึ้นวอข้อฟ้าไป..นี่ดีมาก ตายอย่างนี้ดีกว่าไปตายไววายวอยู่ที่โรงพยาบาล เอาสายออกซิเจนใส่จมูกให้ยุ่ง

ไป นี่เขาไม่ต้อง

ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณา อย่าประมาทในชีวิตของท่าน อย่าคิดว่าไม่ตายนะ ต้องตายแน่ สาวก็ตายได้ เด็กก็ตายได้ บางคนไม่ทันร้องตายในท้องก็มากมาย ถ้าไม่คิดหรือคิดไม่ได้ก็ตามใจโฉมเฉอะ ไม่ว่าจะกินหรือ

คนเรามีเวรกรรมด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทราบว่าจะแก้ไขได้แค่ไหน ไม่มีอะไรดีเท่า การเจริญกรรมฐาน ดีที่สุด ทำให้ลูกได้ดี แม่เมตตาไปอย่าว่านวยเลย คนที่ไม่นวยคือคนขาดสตินะ คนไม่มีสติสัมปชัญญะทำอะไรไม่ได้ผล ทำอะไรไม่สำเร็จ มันอยู่ตรงนี้ คนที่ทำการกรรมฐานได้ง่ายๆ จะมีแต่ความเมตตาและมีแต่ความขยัน ไม่ขี้เกียจ อยู่บ้านท่านอย่านั่งดูตาย บั่นวับั่นควายตลอดไป นี่กรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานสามารถจะแผ่เมตตาช่วยคนอื่นได้ เขาส่งข่าวมาจากกรุงปารีสฝรั่งเศส นายแพทย์ประสงค์ อายุมากแล้วภรรยาฝันว่าเทวทูตจะเอาตัวไป เทวทูตบอกให้มานั่งกรรมฐานที่วัดอัมพวัน เขาต้องนั่งเครื่องบินมาจากกรุงปารีส มาขอยู่ ๑๕ วัน ต้นเดือนกรกฎาคมมาทั้งสามีภรรยาและลูก เขายังอุตส่าห์เสียค่าเครื่องบินมานั่งกรรมฐานวันนี้จะยังไม่เล่า ให้เขาเล่าเอง

เวลาเดินจงกรมทำให้ได้ เวลาเมตตาให้กำหนดเวทนาก่อนปวดตรงไหนให้กำหนดตรงนั้น บางคนปวดศีรษะมา ๗-๘ ปีแล้ว มานั่งกรรมฐานก็ไม่ได้กำหนดที่ปวดเลย ใช้ไม่ได้

อริยสัจ ๔ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็แก้ที่ทุกข์ก่อน มันทุกข์ที่ปวดศีรษะเราก็นึกมโนภาพ หลับตาเอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ตายให้ตาย เต็มมันจะระเบิดขึ้นไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายปวดศีรษะเลย พอหายแล้วมันจะบอกว่าทำกรรมอะไรไว้ เต็มมันจะบอกออกมา เมื่อตอนเป็นเด็กๆ ทูบหัวปลาทั้งนั้น ทูบหัวปลาขาย

ด้วยซิ แต่ไม่ถึงกับเป็นโรคประสาท เพียงแต่ปวดศีรษะไม่พักทำให้เสียงาน เวลาเจ็บไข้ไม่สบายทำให้เสียงาน

อโรคยา ปรมา ลาภา คนไหนไม่มีโรค คนนั้นมีลาภ ถ้าสามวันดี สี่วันไข้ต้องเข้าโรงพยาบาล โยมจะไปหาเงินได้หรือ อย่างนี้มีความหมายมาก

พระบรมศาสดาผู้มีบุญญาธิการนับอเนกนันต์
ก็ยังทรงหนีไม่พ้นความเจ็บป่วย
จะกล่าวไปไยถึงคนธรรมดาอย่างเราเล่า
คิดได้อย่างนี้
จะทำให้จิตสงบและรับมือกับความเจ็บป่วย
อันเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาอย่างหนึ่งของชีวิต

ความประพัตินี้แหละทำคนให้ดีให้ชั่ว
สมเด็จพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย
จึงตรัสสอนไว้ว่า
สตริ บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต
ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า
เรามีกรรมเป็นของตน
เรามีกรรมเป็นมรดก มีกรรมเป็นกำเนิด
มีกรรมเป็นพืชพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง
จักทำกรรม อันใดไว้ ดีหรือชั่ว
จะต้องรับผลของกรรมนั้น



สวดพระพุทธานุสกรรม (โรคเบาหวาน)

ยงยุทธ สาทิตานันต์

ตามปกติ ผมจะเดินทางไปโดยรถยนต์ส่วนตัว ทั้งใกล้และไกลเป็นประจำ มีเป็นบางครั้งผมเคยขับรถยนต์ชนสุนัขที่วิ่งตัดหน้าจนได้รับบาดเจ็บขาหักก็มี ตายไปบ้างก็มี

เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๓๖ เวลาประมาณ ๑๗.๓๐ น. ผมได้ขึ้นรถเครื่อง ให้หลานซ้อนท้ายไปธุระในตลาดอุทัยธานี ขากลับก่อนจะเข้าประตูบ้าน ลูกสุนัขที่เลี้ยงไว้วิ่งออกไปนอกบ้าน และตัดหน้ารถที่ผมกำลังขับอยู่ ผมหยุดรถเครื่องไม่ทัน ลูกสุนัขตัวนั้นจึงถูกรถทับกลางลำตัว เมื่อมันถูกทับแล้ว ยังอุตส่าห์พยายามวิ่งเข้าบ้าน แล้วมาล้มลงชักดิ้นชักงอตรงหน้าผม คล้ายๆจะให้ผมช่วยสายตาของมันแสดงถึงความเจ็บปวดอย่างสาหัสสากรรจ์ มันมองดูผมจนกระทั่งมันตายไปต่อหน้า นับว่าเป็นภาพที่สะเทือนใจไม่น้อยเลย ผมได้รับคำสอนว่า ถ้าเรา

ถนนชีวิตผู้อื่นก็เหมือนถนนชีวิตเราเหมือนกัน ผมไม่ได้เจตนา สุนัขมาตัดหน้ารถเอง

ต่อมาวันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๖ ผมมีธุระจะต้องนำหนังสือเชิญคณะกรรมการพุทธสมาคม จังหวัดอุทัยธานี มาประชุมประจำเดือน จึงขึ้นรถเครื่องตระเวนไปส่งหนังสือจนครบทุกคน แล้วรีบกลับบ้านเพื่อเตรียมงานการประชุมต่อไป ครั้นรถเครื่องของผมวิ่งมาถึงสี่แยกไฟแดง **วัดสังกัสรัตนคีรี** มีรถกระบะวิ่งสวนมาอย่างรีบร้อน หักพวงมาลัยเลี้ยวขวาอย่างรวดเร็วเป็นจังหวะที่รถของผมกำลังวิ่งสวนมา จึงเกิดเฉี่ยวชนถูกขาขวาของผมหักและมีบาดแผลที่ขาอีกหลายแห่ง ผมกระเด็นลงไปกลิ้งอยู่กับถนน แต่ไม่มีส่วนอื่นใดอีกที่ได้รับอันตราย รถเครื่องเสียหายเพียงเล็กน้อย รถกระบะไม่เสียหายอะไรเลย ปรากฏว่าผู้ขับขี่รถยนต์กระบะเป็นผู้หญิง ออกรถยนต์มาใหม่ๆ คาดว่าชั่วโมงการขับรถคงยังมีน้อย เพราะก่อนหน้าสักวันหรือสองวันก็ปรากฏว่าขับชนเสาไฟฟ้ามาแล้ว คนขับเขาไม่มีเจตนาที่จะขับชนผมหรอก แต่เป็นเพราะผมขับรถช้าเอง มีผู้นำส่งโรงพยาบาลอุทัยธานี วันนั้นหมอกระตุกไม่อยู่ต้องโทรมาปวดอยู่ ๑ วัน วันรุ่งขึ้นจึงได้เข้าเฝ้าอก คงจะเป็นกรรมที่ขับรถชนสุนัขขาหัก กระมัง

ก่อนที่จะถูกชนครั้งนี้ เป็นเวลาหลายวันมาแล้วที่ผมไม่มีความสุขสบายใจ ใจคอห่อเหี่ยวและหดหู่ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู เห็นผู้คนแปลกหน้าไปหมด เบื่อสังคม ดูโลกไม่สดชื่นเลย นอนก็ไม่ค่อยจะหลับ ประเดี๋ยวก็ตื่น นอนหลับไม่ถึง๓๐นาทีก็ตื่นแล้ว ผมไม่ทราบว่าเป็นอะไร จึงต้องขอพึ่งพระรัตนตรัยเข้าห้องพระ สวดมนต์ ทำสมาธิ อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรและแม่เมตตา ทำให้นอนหลับในห้องพระนั้นได้บ้าง เป็นที่กังขาของแม่บ้านเป็นยิ่งนัก ชักใช้หาสาเหตุ ผมก็ยังไม่สามารถจะบอกได้

แต่ก็นับเป็นสิ่งที่แปลกมากอยู่เหมือนกัน เมื่อผมถูกรถชนแล้วใจ
กลับรู้สึกปลอดภัยดี มีกำลังใจดี บอกกับบุตรภรรยาว่า อะไรจะเกิดก็ให้
มันเกิดผมไม่มีห่วงอะไรแล้ว แม้จะพิการหรือถึงแก่เสียชีวิตเพราะมีอายุที่
ได้ใช้มาคุ้มทุนแล้ว อายุที่อยู่ในปัจจุบันเป็นส่วนของการไถ่ จึงขอให้ทุกคน
ทำใจให้ได้

อนึ่งผมเป็นโรคเบาหวาน ตรวจพบตั้งแต่ปี ๒๕๒๙ มีค่าน้ำตาล
ในโลหิต ๒๐๕ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หมอสั่งให้รับประทานยาเป็นประจำ
แต่ก็ไม่ยอมลด เข้าโรงพยาบาลครั้งนั้นนอกจากรักษาโรคกระดูกหักแล้ว
ยังต้องรักษาโรคเบาหวานอีกด้วย เข้าโรงพยาบาลรักษาแผลเป็นเวลาได้
๑ เดือนแล้ว บาดแผลที่ขาก็ไม่หาย และมีที่ท้าวจะติดเชื้อ ตรวจโลหิต
เบาหวานก็ไม่ยอมลด ฉายเอกซเรย์ดูกระดูกปรากฏว่าไม่ยอมติดกันเลย
จึงสอบถามนายแพทย์ชยันต์ ตันวัฒนกุล ซึ่งท่านเป็นหมอประจำตัวว่า
จะต้องถูกตัดขาหรือไม่ หมอตอบว่ามีทางเป็นไปได้ ในระหว่างนี้อยู่ใน
เกณฑ์ ๕๐ หมอจึงทำการผ่าตัดโดยนำเอาเนื้อที่สะโพกไปปะที่ขาทั้ง ๓
แผล

ในระหว่างพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลครั้งนี้ ผมใช้เวลาให้หมดไป
ด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ มีหนังสือของหลวงพ่ที่รวบรวมไว้ หนังสือ
วิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)
วัดมหาธาตุและของท่านอื่นๆอีกมาก เมื่อทราบว่ามีโอกาสที่จะถูกตัดขา
ทั้งกลายเป็นคนพิการในไม่ช้านี้ ก็ระลึกถึงหลวงพ่ขอให้ท่านช่วยด้วย
บังเกิดแรงศรัทธาในหนังสืออานิสงส์ของการสวดพระพุทธานุของหลวง
พ่มาทบทวน และปฏิบัติตามที่

ตามปกติก่อนนอนผมก็สวดมนต์เป็นนิตย ตั้งจิตภาวนาเป็น
ประจำอโหสิกรรมทุกวันอยู่แล้ว แต่ตอนนี้เพิ่มการสวดบทพาหุฆมहाกา

คาถาชินบัญชร และสวดพุทธคุณเท่าอายุเพิ่มขึ้นไปอีก ผมอายุ ๖๗ ปี สวดพุทธคุณ ๖๘ จบ จิตใจปราศจากการฟุ้งซ่าน

เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสเน่ห์ คือแผลที่ขา ๓ แผลนั้น แผลใหญ่ ๒ แผลเนื้อที่นำมาปะติดนั้นติดกันดี ส่วนแผลเล็กอีกหนึ่งแผลไม่ยอมรับเนื้อใหม่ แต่แสดงอาการดีขึ้น รักษาแผลตอนนี้ใช้เวลาอีก ๑ เดือน บาดแผลใหญ่น้อยก็หาย เมื่อไปฉายเอ็กซเรย์ดูอีกครั้ง ปรากฏว่ากระดูกยังไม่ติดเพราะบอบช้ำมาก มีบางส่วนหักปนไปหมด จึงนำเข้าห้องผ่าตัด นำกระดูกเชิงกรานไปต่อกระดูกที่ขาและนำเหล็กไปตามกระดูกไว้ ผ่าตัดครั้งนี้มีแผลที่ขายาว ๑๕ เซนติเมตร พอดิบ ๑๐ วัน ก็สามารถตัดไหมออกได้ บาดแผลไม่มีปัญหาแต่อย่างใดเลย ผมรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลา ๙๐ วันพอดี ก็ออกมาพักฟื้นอยู่กับบ้านอีก ๒ เดือน จึงทำการผ่าตัดเอาเฝือกออก ปัจจุบันสามารถเดินได้โดยไม่ต้องมีไม้ค้ำยัน แต่ยังเดินไม่ได้ดีเหมือนเก่า หมอจึงสั่งให้ทำกายภาพบำบัดต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง

ผมรอดพ้นจากการถูกตัดขาทั้งเพราะโรคเบาหวานไปได้ดี ส่วนหนึ่งเป็นด้วยอำนาจของการสวดพระพุทธรูปเท่าอายุบวกหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งด้วยการดูแลของ นายแพทย์ชยันต์ ต้นวัฒนกุล หมอโรคกระดูกและเป็นหมอประจำตัวของผมเป็นอย่างดีด้วย

ผมจึงขอขอบพระคุณหลวงพ่อก่อนที่แนะนำเผยแพร่ หลักการสวดพุทธคุณให้ปรากฏแก่มหาชน ขอกราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง ผู้ใดที่มีทุกข์เพราะโรคภัยเบียดเบียนก็ดี ทุกข์เพราะความผิดหวังก็ดี ทุกข์เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาที่ดี ขอให้ลองระลึกถึงหลวงพ่อกับสวดบทพุทธคุณเท่าอายุบวกหนึ่งเป็นประจำ อาจจะได้รับผลอย่างที่ผมได้ปฏิบัติมา

ผมได้รับทุกข์เพราะรถชนครั้งนี้ คิดว่าเป็นกรรมที่ทำไว้ตามมาให้
ผลสมดังที่พระพุทธองค์ดำรัสว่า เราทำดีก็ตามทำชั่วก็ตาม เราจึงเป็นผู้
รับผลของกรรมนั้น

กรรมเก่าเป็นของแก้ไม่ได้ เพราะแล้วไปแล้ว แต่กรรมที่จะทำ
ใหม่บุคคลควรละฝ่ายชั่วเสีย ทำแต่กรรมดี กิเลสนั้นเมื่อคนสำเร็จเป็น
พระอรหันต์ก็หมดเรื่อง ส่วนเรื่องกรรมนั้นถึงสิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์
แล้ว แต่ถ้ายังไม่นิพพานก็ยังคงเสวยผลของกรรมเก่า ต่อเมื่อนิพพาน
แล้วจึงจบเรื่องกรรม กัมมสฺสโกมฺหิ เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน

นายยงยุทธ สาธิตานันต์

นายกพุทธสมาคมและสมาชิกสภาจังหวัดอุทัยธานี

๔๔ ถ.ศรีหน้าซิม ต.อุทัยใหม่ อ.เมือง จ.อุทัยธานี ๖๑๐๐๐

โทร. (๐๕๖) ๕๑๑๓๖๒

“โกหกคนอื่นก็พอเป็น
แต่โกหกตัวเอง
โกงเวลาตัวเองนี้
เร็วยิ่งกว่าไปโกงคนอื่น
อีกหลายแสนไม่แน่นอนเหมือน
สร้างความคิดต้องมีอุปสรรค
ท่านทั้งหลายอย่าน้อยเนื้อต่ำใจนะ
สร้างความคิดมากเท่าไร
อุปสรรคย่อมมาขัดขวางมากเท่านั้น
ต้องสู้ต่อไปเพื่อใช้หนี้เขานะ”



กรรมฐานรักษาโรคเบาหวาน

ละออง ตะบูนพงษ์

ข้าพเจ้าขอเล่าเรื่องชีวิตของข้าพเจ้าในอดีตที่ล่วงมา เพื่อให้เห็น
ผลของกฎแห่งกรรมจากการกระทำที่ผ่านมาว่าเป็นความจริงเพียงใด

ข้าพเจ้าเกิดที่บ้านเลขที่ ๕๓ หมู่ ๓ ตำบลบางแก้ว อ.เมือง จ.
สมุทรสงคราม(แม่กลอง) บิดาเป็นคนจีนที่เดินทางมาจากจีนแผ่นดินใหญ่
ตอนที่ท่านอายุได้ ๑๔ ปี คุณแม่เป็นคนไทยลูกหม่อมมุ่น ณ บางช้าง
ข้าพเจ้าเป็นบุตรคนที่สอง ในจำนวนพี่น้องทั้งสิ้น ๘ คน มีพี่สาวเป็น
ผู้หญิงเพียงคนเดียวชื่อ บังเอิญ ดิรักษา

บ้านเกิดของข้าพเจ้าอยู่ชายทะเลเลียบคลองบางจะเกร็ง ข้าพ-
เจ้าเป็นคนมีนิสัยไม่ชอบการฆ่าสัตว์ทำผิดศีลปาณาติบาตมาตั้งแต่สมัย
เป็นเด็ก เคยเห็นเตี้ยเอาไก่มาขังไว้เพื่อที่จะฆ่ากินในวันตรุษจีน ข้าพเจ้าก็
จะแอบไปปล่อย ทำให้เตี้ยโกรธมาก ไล่ตีไล่ด่าข้าพเจ้ามากมาย แต่กรรม

ที่ข้าพเจ้าเคยกระทำก็มี คือข้าพเจ้าเคยไปปักปูม้าและปูทะเลกับพี่สาว และเตี้ยตามประสาคนยากจน

ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้ถึงชั้นประถม ๔ ก็ต้องตามเตี้ยไปทำถนน ที่วัดพรหมแดน คุณครูท่านเมตตาตามหาข้าพเจ้าเพื่อเรียกไปรับทุนเรียน หนังสือต่อที่อำเภอ แต่ก็ถูกเตี้ยขอร้องให้ช่วยเตี้ยทำงานก่อน เพราะมี น้องอีกหลายคน ที่ทางทำมาหากินก็ไม่มีต้องรับจ้างเขาทำงาน ข้าพเจ้า จึงต้องไปสละสิทธิ์ในการขอรับทุนที่อำเภอ

ข้าพเจ้าต้องทำงานทุกอย่าง ต้องช่วยเตี้ยปั้นตุ้มซีเมนต์ขายใบละ ๑๐๐ บาทและ ๑๔๐ บาท ต้องออกทะเลไปส่งเขา เมื่อส่งเสร็จก็จะรับ ฟินมาขายอีก เวลาว่างก็ต้องเคี้ยวตาล ต้องทำงานทุกอย่างเพราะความ ยากจน ทำให้ข้าพเจ้ามึนเมา และคิดเอาไว้ว่าวันหนึ่งข้าพเจ้าต้องรวยให้ ได้ ข้าพเจ้าทำทุกอย่าง จนบางครั้งบางคนมองข้าพเจ้าว่าบ้า เพราะข้าพ- เจ้าจริงจัง และทำทุกอย่างที่สามารถจะทำได้ มัดปูเสร็จเห็นคลอกข้าง ทางก็ตัดเอามาเย็บขาย ต้นละ ๑๐ สตางค์ ปูกิโกลัมละ ๒-๓ บาทเท่า นั้นถ้า เป็นปูมาก็จะตร้อยตัว ๘-๑๐ บาทเท่านั้น ไม่เหมือนสมัยนี้ที่ตัว ละเกือบ ๑๐๐ บาท

ส่วนเตี้ยและแม่ท่านก็ชอบเล่นการพนัน เป็นเหตุให้ข้าพเจ้าและ พี่สาวต้องขมขื่นใจมาก เพราะต้องช่วยกันทำงานตลอด น้องก็ยังเล็กๆอยู่ ทุกคน ตีว้ายายท่านเมตตาเลี้ยงดูแทนแม่ น้องๆ ก็ต้องดูคนม้ายแทน แม่ จนบางครั้งน้ำเหลืองท่านออก ยายข้าพเจ้าชื้อยายเรื่อง ณ บางช้าง ข้าพเจ้ารักท่านมาก พี่สาวข้าพเจ้าไม่ชอบขายของ ไม่เหมือนข้าพเจ้าที่ทำ ทุกอย่างได้เพื่อเงิน เพราะพูดไว้ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กแล้วว่าจะต้องรวยให้ ได้

ข้าพเจ้าเคยห้ามปรามเตี้ยถึงเรื่องการทำผิดคิดไปในทางที่ไม่ดี เช่น การเบียดเบียนสัตว์ จนทำให้เตี้ยหาว่าข้าพเจ้าบ้า นำข้าพเจ้าไปที่

โรงพยาบาลสมเด็จพระยาไปให้หมอตรวจ หมอก็ตั้งคำถามถามข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้ามาได้อย่างไร มาเรือบิน มารถไฟหรือรถยนต์หรือเดินมาจากบ้าน ข้าพเจ้าก็ตอบว่ามาทางรถไฟจากมหาชัยถึงวงเวียนใหญ่ และก็มาที่โรงพยาบาลนี้ พอตอบหมอเสร็จหมอก็หันมาบอกเดี่ยวว่า ลูกของคุณความจำดีมาก ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่พอกลับแม่กลอง เดี่ยวก็พาข้าพเจ้าไปรดน้ำมนต์รดจนข้าพเจ้าเป็นหวัด

เหตุการณ์เลยมาจนกระทั่งปีพ.ศ.๒๕๓๒ ข้าพเจ้าได้ขึ้นไปทำงานที่เชียงใหม่ และวันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้าเข้าส้วมข้าพเจ้าสังเกตเห็นมดแมลงเข้ามาตอมที่ส้วม ทำให้ข้าพเจ้าสงสัยและไปตรวจเบาหวาน ผลปรากฏว่าตรวจพบน้ำตาลขึ้นถึง ๒๕๐ เปอร์เซ็นต์ซึ่งนั้นก็แปลว่าข้าพเจ้าได้เป็นโรคเบาหวานแล้ว โรคเบาหวานทำให้ข้าพเจ้าต้องทรมานมากและหมดกำลังที่จะทำงาน อยากตายอย่างเดียว

สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้าต้องเป็นเบาหวาน เพราะเครียดกับงาน และเรื่องสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าเครียดมาก คือเรื่องในอดีตต่างๆของข้าพเจ้า ที่มีกวนเวียนเข้ามาทำร้ายจิตใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดถึงเมียและลูกในอดีต คิดถึงเรื่องเมียคนแรก ที่พยายามสอนลูกให้เกลียดข้าพเจ้าทุกวิถีทาง ข้าพเจ้ารักลูกมาก แต่ก็ถูกกีดกันต่างๆ ทำให้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าเครียดมาก

เหตุการณ์เลยไปจนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ข้าพเจ้าได้มาพบกับ **หลวงพ่ोजรัญ** ที่ข้าพเจ้าเคารพและถูกใจที่สุดเพราะไม่เคยพบพระที่ดี **แผ่ความผิดของตัวเองมาให้รู้เป็นธรรมดา** มีแต่จะปกปิดความผิดของตนเอง เมื่อข้าพเจ้าเข้าไปเพื่อปฏิบัติธรรมพร้อมกับเพื่อนที่ซื้อจิตข้าพเจ้าอยู่ปฏิบัติที่นั่น ๗ วัน ซึ่งตลอดเวลาที่ปฏิบัติข้าพเจ้าจะตั้งใจมาก และหลวงพ่อก็คอยเทศน์ให้กำลังใจ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจขึ้นมาก จนในที่สุดอาการของข้าพเจ้าก็ดีขึ้นจนข้าพเจ้าสามารถอธิษฐานเลิกทาน



กรรมฐานรักษาโรค

ณัฐชไม เชื้อยนอก

ดิฉันมีโรคประจำตัวที่ทำให้ต้องเป็นทุกข์อยู่ในใจมานานกว่า ๑๐ ปี คือ มดลูกอักเสบง่าย ถ้าอันนี้ปัสสาวะจะอักเสบทันที ปัสสาวะไม่ค่อยออก มีเลือดออกจางๆ และเจ็บแสบทรมาน รักษาประจำเดือนละ ๒-๓ ครั้ง มักจะเป็นตกขาวด้วยและเป็นโรคปวดศีรษะ กระตุกคอทับเส้นประสาททำให้ปวดศีรษะมากและปวดตลอดเวลา ภูมิแพ้หวัดก็เป็นอยู่ประจำ แพ้ฝุ่น แพ้อากาศและควั่นรถยนต์ รีดสีดวงทวาร ความดันต่ำ หน้ามืดบ่อยมากเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังมีโรคกระเพาะอาหาร เวลาโมโหหรือเครียดจะปวดท้องทันที มักจะปวดหลัง ปวดคอและปวดบ่า ๒ ข้างมาก จนแสบร้อนน่าเบื่อมาก โรคใจทำให้นอนไม่ค่อยหลับทั้งคืนอยู่บ่อยๆ กลางคืนจะปัสสาวะบ่อยมาก ถ้าอันนี้ปัสสาวะ กลางคืนตอนเช้าจะอักเสบ โรคทุกโรคที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ต้องพกยาไว้

ตลอดเวลา ขาดไปอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้เลย เวลาเมื่อการเจ็บปวดก็แทบจะขาดสติไปเลย

ดิฉันมาวัดอัมพวันทั้งที่มีทุกข์มากทั้งกายทั้งใจ จึงคิดที่จะฆ่าตัวตายโดยกินยาตาย กินแล้วก็ไปกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เจ้าแม่กวนอิม รูปหลวงพ่ोजรุธที่มีอยู่ในบ้าน บอกทุกข์ที่มีอยู่ในใจ และบอกท่านว่าลูกกลัวตกรนรกและรู้ว่าบาปมากที่ฆ่าตัวตาย ขอพระพุทธเจ้าจงประทานอภัยให้ลูกด้วย ลูกไม่มีทางออกที่ดีกว่านี้ ขอย่าให้ลูกตกรนกละ ลูกกลัวค่ะ เสร็จแล้วก็นอนดูอาการ แล้วก็เริ่มแน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็วมาก เต้นจนเหนื่อย จึงกำหนดลมหายใจเข้าออกนึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธ ใดๆๆ จนกระทั่งหลับไป พอตื่นขึ้นมาจิตใจสำนึกบอกว่าท่านช่วยให้เรารอดตายอย่างปาฏิหาริย์ ไม่ต้องไปตกรนรก ท่านสงเคราะห์เราแล้วอีกใจก็นึกถึงหลวงพ่ोजรุธ ว่าวันอาทิตย์นี้เราจะไปหาหลวงพ่อ เพื่อเข้ากรรมฐาน

ก่อนเข้าถึงวัดได้อธิษฐานจิตพูดกับหลวงพ่อและบอกทุกอย่างที่เราเป็นมา และทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าหากลูกยังทำชั่วธรรณีประตุวัดเมื่อใด ขอให้แก้กรรมได้ แก้ปัญหาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหมดได้ด้วย มิฉะนั้นลูกจะเข้าป่าดงพงไพร ไม่ขอกลับบ้าน และขออยู่อย่างสงบตามป่าตามเขาอย่างเดียวและซุตัวเองอีกว่า ถ้าเราแก้กรรมไม่ได้จะไม่ขอมาวัดหลวงพ่ออีกเลย ใจก็นึกว่าดังนั้นเราต้องตั้งใจปฏิบัติให้เต็มที่ มิฉะนั้นอาจไม่ได้มาวัด มาหาหลวงพ่ออีก ด้วยความกลัวที่จะไม่ได้มาวัดทำให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างมาก

ดิฉันอยู่ปฏิบัติที่วัดอัมพวันอย่างเคร่งครัด และพอมีเวลาก็กวาดลานวัด กำหนดกวาดหนอๆๆ กำหนดกวาดหนออย่างเดียวแล้วก็คิดว่า มันก็เหมือนกิเลสของเรา ถ้าไม่กวาดมันก็จะสกปรกไม่น่าดูเหมือนใจเรา ดิฉันเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานจาก ๓๐ นาที ก็เลื่อนไปจนกระทั่ง

เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง กำหนดพองหนอ ยุบหนอก็รู้สึกว่ามันไม่ชิน เจ็บซีโครงทั้งสองข้าง เพราะปกติเคยแต่บริหารมพุทธโธมา มันง่ายดี แต่พอทำไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกดีขึ้น และไม่เจ็บซีโครงอีก ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานตอนเดิน ๑ ชั่วโมงทำให้ปวดแขนทั้งสองข้าง ปวดมากจนแทบหลุดออกจากกัน การนั่งก็เจ็บมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลา เมื่อปวดก็กำหนดปวดหนอ ปวดหนอ ดูอาการเวทนาไป มันก็ไม่หายและกลับทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเกือบทนไม่ได้ จิตใต้สำนึกจึงคิดขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าท่านทรมานมากกว่าเรามากและหลวงพ่อก็สอนให้เราอดทนถึงที่สุด ให้ตายเป็นตาย จะได้ไม่เสียเที่ยวที่มาหาหลวงพ่อก มาเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน จะตายก็ให้ตายไป เราช่างไม่มีความอดทนเลย จะได้ดีได้อย่างไร จะได้เห็นของจริงหรือ เมื่อดิ้นคิดได้ดังนี้ ก็มีกำลังใจสู้กับเวทนา กำหนดปวดหนอ ปวดหนอ ต่อไป ยิ่งนานก็ยิ่งปวดมากขึ้น ปวดจนสันแต่ดิ้นก็สู้ สู้จนเกิดนิมิตเห็นภาพวิว ๒ ตัวปรากฏขึ้น มันสะบัดหน้าส่ายไปมาอย่างทรมานเจ็บปวดอยู่อย่างนั้น และสักครู่ก็เห็นปลาตุกมากมาย จิตใต้สำนึกก็บอกออกมาว่าเมื่อตอนเราเป็นเด็กเราฆ่าปลาตุกมามากมาย ชอบเอามีสปายแหลมๆ เสียบที่หัวมัน ความทรมานทำให้ดิ้นแทบทนไม่ได้

จนกระทั่งวันหนึ่งของการปฏิบัติ ดิฉันไม่ได้ตั้งใจจะไปหาหลวงพ่อก เพียงแค่เดินไปดูหนังสือที่หน้ากุฏิท่าน ก็พอดีท่านลงมานั่งรับญาติโยม ดิฉันเลยเข้าไปฟังกับเขาบ้าง ท่านก็คุยของท่านไปเรื่อยๆ สอนเด็กสาวๆ ว่าอย่าเถียงพ่อเถียงแม่ และท่านก็เทศน์สอนเรื่องหน้าที่ของพ่อแม่ ทำเอาดิฉันต้องนึกเสียใจแอบนั่งก้มหน้าร้องให้ฟังท่านเทศน์ ท่านเทศน์เหมือนขอขมาบาปต่อดิฉันไม่ให้ทิ้งลูก ควรเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี พ่อแม่ไม่ควรทิ้งลูก ทำให้ลูกขาดความอบอุ่น ทำให้ลูกไม่มีที่พึ่ง ทำเอาดิฉันต้องยอมแพ้และละพยศลงทันที เพราะเดิมทีดิฉันมีความตั้งใจว่าจะทิ้งลูกกับ

สามี เพราะได้ตั้งใจไว้นานแล้ว ทำให้จิตพลันเกิดสงสารลูก คิดถึงลูก ยอมติดต่อกลับไปบอกสามี ซึ่งพอสามีรู้ว่าดิฉันอยู่ที่วัด ก็รีบมารับดิฉันกลับบ้าน

หลังจากกลับจากวัด มดลูกก็ไม่มีอาการอักเสบอีก ไม่ต้องกินยา แก้อักเสบ กระดูกคอทับเส้นประสาทก็หาย อาการปวดหลังก็มีนิดๆ หน่อยๆ ไม่สร้างความรำคาญใจให้อีก อาการปวดศีรษะก็มีบ้างเล็กๆ น้อยๆ ถ้ายังมีอาการปวดก็จะอาศัยการกำหนดปวดหนอ ปวดหนอ สักครู่หนึ่งอาการปวดก็หายไปเอง อาการไข้หวัดก็หายและเมื่อไม่เป็นหวัดก็ไม่มีอาการภูมิแพ้ไม่ต้องทานยาประจำอีกต่อไป ปากที่ขอบเป็นแผล บ่อยๆ ทอนซิลขอบอักเสบเจ็บคอ พอเวลามีอาการ ก็จะกำหนดกลืน น้ำลาย กลืนหนอ แสบหนอ เจ็บหนอ พอทำงานอย่างอื่นก็กำหนด อย่างอื่นต่อไป พอหวนกลับมานึกอีกทีอาการเจ็บคอก็หายแล้ว แผล ในลำคอก็หาย แผลในปากก็หาย โรคกรดสีกดวงที่เป็นก่อนไปวัด และ ตั้งใจว่าจะหาเวลาไปผ่าตัด ต่อมาเมื่อมาปฏิบัติแล้วโรคกรดสีกดวงก็หายดี เป็นปกติ ไม่ต้องผ่า เพราะมันยุบไปเอง

เมื่อโรคทางกายดีขึ้น โรคทางใจก็ดีขึ้นด้วย นอนก็หลับสนิท ไม่ ฟุ้งซ่านอีก ไม่พยายามใคร ให้อภัยคนได้ง่ายขึ้น ไม่คิดละโมภโลภมาก อยากรได้ของใคร แม้แต่ของสามีก็ดี เรารักตัวเองอย่างไรก็รักคนอื่นอย่าง นั้น มีความอดทนต่อทุกขเวทนามากขึ้น และใจที่คิดอกุศลก็ลดน้อยลงไป มาก ทำให้ไม่ปรุงแต่งฟุ้งซ่าน

หลังจากนั้นดิฉันก็พิมพ์หนังสือพุทธคุณแจกเพื่อนๆ และเล่า อาการที่เกี่ยวกับดิฉันให้เขาฟัง ดิฉันจะขอจดจำคำสอนของหลวงพ่อดี ตลอดชีวิต



แรงอธิษฐานทำให้หายป่วยได้จริงหรือ

สมภาพ ชัยวิศิษฐ์

อดีตสาธารณสุขอำเภอ จ.ขอนแก่น

๒๔ เม.ย. ๓๖

ข้าพเจ้ากับบุตรชายได้ร่วมเดินทางโดยรถตู้จากขอนแก่นพร้อมด้วยคณะนำโดย อาจารย์บุญส่ง อินทรวีรัตน์ ถึงวัดอัมพวันเมื่อเวลา ๔.๐๐ น. วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ ได้เข้าพักที่ศาลารับรองแขกของหลวงพ่ **พระราชสุทธินาถมงคล** เพื่อรอกกราบนมัสการท่าน และขออนุญาตเข้าฝึกปฏิบัติกรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน

เมื่อได้รับอนุญาตจากท่านแล้ว ก็พากันไปรายงานตัวต่อแม่ใหญ่ และลงทะเบียนกับคณะกรรมการของวัดรับการแนะนำระเบียบการต่างๆ เป็นที่เข้าใจแล้วเข้าที่พัก

วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๖ เวลา ๑๓.๐๐ น. ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งใหม่และเก่า พร้อมกันที่ศาลาสุธรรมภาวนารับศีล ๘ รับพระกรรมฐานและ

ฟังโอวาทจากหลวงพ่อดุสิตญาณมณฑล เสร็จแล้วเริ่มดำเนินการฝึกปฏิบัติโดยมีแม่ชีชู้อ แซ่เอ็ง เป็นผู้แนะนำการฝึกปฏิบัติ

ข้าพเจ้าอยากจะขอแนะนำสมาชิกใหม่ที่จะเดินทางไปวัดอัมพวันเพื่อฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ได้ทราบกำหนดเวลาปฏิบัติประจำวันเป็นการล่วงหน้าไว้ดังนี้

กำหนดเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

| | | |
|------|----------|--|
| เช้า | ๐๓.๓๐ น. | ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว |
| | ๐๔.๐๐ น. | พร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ |
| | ๐๖.๓๐ น. | แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน |
| | ๐๗.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า |
| | ๐๘.๐๐ น. | ปฏิบัติธรรม เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ |
| | ๑๑.๐๐ น. | แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน รับประทานอาหารกลางวัน |
| บ่าย | ๑๓.๐๐ น. | ปฏิบัติธรรม เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ |
| | ๑๖.๐๐ น. | แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน ดื่มน้ำปานะ พักผ่อน |
| ค่ำ | ๑๘.๐๐ น. | ปฏิบัติธรรม เติมน้ำดื่ม นั่งสมาธิ |
| | ๒๑.๐๐ น. | แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลพร้อมกัน พักผ่อน ทำธุระส่วนตัว นอน |

วันพระ

ภาคเช้า ปฏิบัติธรรมพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม

ภาคบ่ายและภาคค่ำ

ปฏิบัติที่พระอุโบสถ และรับฟังธรรมบรรยายสรุป
การปฏิบัติจากหลวงพ่อดุสิตญาณมณฑล

หมายเหตุ สถานที่สำหรับการปฏิบัติ อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ในระหว่างที่ข้าพเจ้าและบุตรชาย เข้ารับการฝึกปฏิบัติอยู่ที่วัด อัมพวันนี้ ตลอดระยะเวลา ๗ วัน ข้าพเจ้าได้ตั้งใจฝึกปฏิบัติตามทุกขั้นตอนด้วยความอดทน ฝึกครบทุกช่วงทุกตอนจนเกิดภาวะจิตสงบ และการปฏิบัติเป็นประจำคือ ก่อนการฝึก พากันสวดมนต์ให้พระพร้อมกันแล้วแยกเดินจงกรม นั่งสมาธิ ถ้าหากเดินจงกรม ๑/๒ ชั่วโมงก็นั่งสมาธิ ๑/๒ ชั่วโมง และวันต่อไปก็พยายามเพิ่มเวลาขึ้นอีกจนถึง ๑ ชั่วโมง เมื่อจนจะถึงเวลาพักผ่อนแต่ละช่วงจะมีแม่ชีครูฝึกมากล่าวนำแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลแก่มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดาทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย และสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขโดยทั่วกัน ตลอดจนกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวรเพื่อขออโหสิกรรม

สุดท้ายข้าพเจ้าก็ตั้งใจอธิษฐานจิต แผลส่วนบุญให้แก่ภรรยา ข้าพเจ้า กล่าวในใจว่า “ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ภรรยาของข้าพเจ้านางแสงจันทร์ ชัยวิศิษฐ์ จงหายจากโรคที่ป่วยอยู่คือโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ และโรคอื่นๆ ที่มีภายในร่างกาย จงหายไพบดลสันด้วยเถิด ตลอดจนมีแต่ความสุขใจ สุขกาย”

แล้วก็ก้มลงกราบพระประธานทุกองค์ ๓ ครั้ง ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้งที่ปฏิบัติทุกๆ วัน

ส่วนเวลาว่างหลังจากการปฏิบัติในแต่ละวัน ก็ไปกราบรูปปั้นต่างๆ ดังนี้

๑. กราบหลวงพ่อดโต พรหมรังสี ปางพรมน้ำพระพุทธรณ์ สวดคาถาชินบัญชร ๙ จบอธิษฐานขอให้ภรรยาของข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความสุขกายสบายใจ

๒. กราบรูปปั้นองค์พระสีวลี และท่อนาคาพระสีวลี (มีวางอยู่ใต้ฐานรูปปั้น) ๙ จบ แล้วอธิษฐานตามข้อ ๑

๓. กราบรูปปั้นช้าง เจ้าพระยาไชยานุภาพ กราบอธิษฐาน
เหมือนข้อ ๑ และข้อ ๒

การปฏิบัติเช่นนี้ข้าพเจ้าได้ทำด้วยความตั้งใจจริง เพราะไม่มี
แนวอื่นที่จะเป็นที่พึ่ง หวังพึ่งในทางบุญที่ได้มาฝึกปฏิบัติธรรมเป็นที่พึ่ง
สุดท้าย ถ้าหากมีบุญวาสนาและมีความศรัทธาดีสิทธิ์และมีผลบุญตอบสนอง
การกระทำความเพียรจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้จริง คงจะ
ทำให้แบ่งส่วนบุญไป ทำให้ภรรยาของข้าพเจ้าที่กำลังป่วยด้วยโรคต่อม
ไทรอยด์เป็นพิษและโรคอื่นๆ ภายในกายได้บรรเทาเบาบางลงบ้าง หรือ
บางทีอาจหายได้เป็นปกติ

ข้าพเจ้าได้แต่คิดเช่นนั้นอยู่เสมอ เพื่อเป็นการปลอบใจตนเอง
ในขณะที่ภรรยาของข้าพเจ้าได้รับการรักษาพยาบาลอย่างดีจากแพทย์
พยาบาลและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลศรีนครินทร์ในบริเวณมหา-
วิทยาลัยขอนแก่น

ข้าพเจ้าขอกล่าวโดยย่อว่า ในขณะที่ข้าพเจ้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน เดินจงกรม นั่งสมาธิ เมื่อจิตเริ่มสงบได้พบเห็นอะไร ก็รีบไป
พบอาจารย์ฝึก เพื่อขอคำแนะนำในการปฏิบัติ ในเวลาสอบอารมณ์ (หลัง
การปฏิบัติ) การเดินจงกรม การนั่งสมาธิเมื่อจิตสงบดีแล้ว มักมีปรากฏ
ภาพต่างๆ หลายอย่างหลายประการด้วยกัน ซึ่งไม่สามารถจะนำมาเล่า
ถนัด ที่นี้ ได้ เพราะเป็นสิ่งที่รู้เห็นได้เฉพาะตนเท่านั้น การฝึกปฏิบัติของ
ข้าพเจ้าก็อยู่ในเกณฑ์ก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ สมความตั้งใจไว้

เหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง ที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีและปลื้มปิติเป็น
ล้นพ้นจนบอกไม่ถูกคือในวันที่ข้าพเจ้าได้กลับถึงบ้านพักในจังหวัดขอนแก่น
เมื่อเวลาบ่าย ๑๔.๐๐ น. เศษ

ภรรยาของข้าพเจ้ารีบวิ่งลงมาจากบนบ้าน มารับข้าพเจ้าพร้อมกับ
ยื่นหนังสือคำวินิจฉัยโรคของนายแพทย์ (ที่ชำนาญโรคเฉพาะ

ทาง) จากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ให้ด้วยความดีใจจนน้ำตาไหล ประ-
 ภูมว่าผลของการเจาะตรวจโลหิตและการตรวจทางปฏิบัติการครั้งสุดท้าย
 ที่ไปพบหมอตามนัด ในวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๓๖ หายจากโรคต่อมไทร-
 รอยด์เป็นพิษ

ภรรยาของข้าพเจ้าเล่าให้ฟังว่า คุณหมอได้เรียกไปพบในห้อง
 ตรวจโรคแล้วสอบถามอาการต่างๆ เป็นเวลาพอสมควรและได้กล่าว
 แสดงความยินดีที่หายป่วยจากโรคนี้ โดยคุณหมอได้กล่าวว่า **เป็นคนไข้
 รายแรกที่ยหายจากโรคนี้ได้เร็วกว่าคนป่วยคนอื่นๆที่เป็นโรคเดียวกัน
 และหายได้อย่างเหลือเชื่อทีเดียว** คนไข้ที่ป่วยด้วยโรคต่อมไทรอยด์เป็น
 พิษ ที่เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ขอนแก่น มาจาก
 หลายจังหวัดบางคนป่วยมานาน ๗-๑๐ ปี ก็ยังไม่หายเลย ภรรยาของ
 ข้าพเจ้าเริ่มป่วยและตรวจพบโรคนี้ แล้วรีบรักษาจนหายอย่างรวดเร็ว
 เช่นนี้ **เพียงเวลา ๕ เดือน** เท่านั้น

เมื่อเหตุการณ์เป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงมีความเชื่อมั่นเหลือเกินว่า
 เป็นผลจากการที่ได้เดินทางมาขอเข้ารับการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรม-
 ฐานที่วัดอัมพวันตลอดระยะเวลา ๗ วัน ทำให้อารมณ์และจิตใจของ
 ข้าพเจ้าเกิดความสุขและสามารถส่งผลบุญที่ได้รับและแรงอธิษฐานจิต
 ทำให้ภรรยาของข้าพเจ้าได้หายจากโรคที่ป่วยอยู่นี้ได้อย่างแน่นอน

สุดท้ายข้าพเจ้าขอกราบคารวะนมัสการมายังพระราชสุทธินาถ
 มงคล (หลวงพ่ोजรัญ) ท่านเจ้าอาวาสวัดอัมพวันที่เคารพสักการะอย่างสูง
 ขอให้บารมีของท่านจงแผ่ไปทุกทิศ เพื่อยังความร่มเย็นเป็นสุขกาย สุขใจ
 แก่มวลมนุษยโลก ชั่วกาลนานด้วยเทอญ และขอให้บรรดาแม่ชี และเจ้า
 หน้าที่ทุกๆ คนของวัดอัมพวัน จงได้รับแต่ความสุกกาย สุขใจโดยทั่วกัน
 ทุกๆ คน

ท่านทั้งหลายจงให้ทานด้วยศรัทธา
จงให้ทานด้วยความเคารพ
จงให้ทานด้วยจิตสงบ
ก่อนให้ ขณะให้ หลังให้ทานแล้ว
ก็มีจิตเบิกบานในทานที่ทำแล้ว
สิ่งนั้นจึงได้ชื่อว่า “การละความตระหนี่”
ที่แท้จริง



หนังสือสมาธิอายุยืนจริงหรือ

พระราชสุทธานมมงคล

คัดจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

วันศุกร์ที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ ขึ้น ๔ ค่ำเดือน ๕ ปีวอก

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมากมาย เป็นที่น่ายินดีที่ได้มีการศึกษาวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ ลองพิจารณาบทความเรื่อง“ชีวิตก้าวหน้า” ของนิวตรอน ดังต่อไปนี้

พิสูจน์ได้แล้ว การทำสมาธิทำจิตใจให้ว่าง เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ยังดูหนุ่มสาว ชั่วแต่เพียงทำให้ได้วันละแค่ ๒๐ นาทีเท่านั้น

รายงานการศึกษาอันน่าตื่นใจเปิดเผยใน วารสารเวชศาสตร์พฤติกรรม เล่มใหม่ กล่าวว่า ผู้ทำสมาธิจะมีปริมาณฮอร์โมนอายุยืนในร่างกายมากเท่ากับผู้ที่หนุ่มสาวกว่าตั้ง ๕-๑๐ ปี พร้อมกับสอนว่าเพียงแค่หา

ที่นั้งสมาธิตามมุมสงบ จะนั้งเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ปล่อยตัวตามสบาย
นั้งหลังตั้งตรงแล้ว ทำจิตใจให้ว่างเท่านั้น

“การนั้งสมาธิทำให้เรารู้จักชีวิต มีขันติ และจิตใจสบาย” หมอ
เจย์ แกลเซอร์ ที่ศูนย์สาธารณสุข ที่เมืองแลงคาสเตอร์ รัฐเมสซาชูเซตต์
กล่าวและบอกว่า “ความแก่ชรานี้ก็ไม่ใช่อะไรอื่นมันก็คือความเครียดที่ฝัง
สะสมอยู่มานานนั่นเอง”

การศึกษาคุณประโยชน์ของการทำสมาธิครั้งนี้ ได้ทำกับผู้
สมาธิ ๔๒๓ คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ วยตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๘๑
ปี จำนวน ๑,๕๒๕ คน

ก่อนหน้านี้แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่นอย่างเช่น แพทย์ใหญ่
เบอนี ฟอร์เมอร์ ศาสตราจารย์แพทยมหาวิทยาลัเยลของอเมริกาก็บอก
อย่างเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิสามารถป้องกันและแม้แต่รักษาโรคอย่างข้อ
อักเสบและมะเร็งให้หายได้ และยังได้เผยว่า ในประเทศฮอลแลนด์ได้มีการ
ศึกษาพบว่าผู้ทำสมาธิจะเจ็บไข้ได้ป่วยน้อยกว่าคนธรรมดาตั้งครั้งมี
เอกสารเรื่องของคนที่ใช้พลังจิตพิชิตโรคมะเร็งและโรคหัวใจเอาชนะโรค
ที่ทำให้พิกลพิการอย่างโรคข้ออักเสบให้กลับมีชีวิตอย่างแข็งแรงได้ อยู่ตั้ง
มากมายหลายราย



อาหุภาพเจริญพระพุทธรูป หายจากโรคอัมพาตได้

อ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์

ดิฉันขออนุญาตเรียกท่านว่าหลวงพ่อนะคะ ดิฉันรู้จักหลวงพ่อนานพอสมควรจากเรื่อง“สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” ของ “สุทธสาอ่อนค้อม” อ่านติดตามเรื่องนี้มาตลอดก็ไม่ทราบว่าเป็นใคร ชอบอ่านและเกิดศรัทธาในหลวงพ่อยากจะมากราบสนทนาปัญหาธรรมและวิธีแก้ปัญหา

ดิฉันได้ปฏิบัติตาม สวดพุทธรูปท่านอายุ สวดพาหุงมหากาฯ ให้ได้ตามหลวงพ่อบอกในหนังสือ แล้วก็นับลมหายใจเข้าออก พองหนอ ยุบหนอ ท่านนั้นรู้สึกว่าได้ดิฉันได้แนะนำคนอื่นด้วย

มีลูกคนหนึ่งเป็นอัมพาตไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ หลายปีอุจจาระปัสสาวะไม่รู้สีกตัว รู้สีกหมดหวัง หมดอาลัยตายอยาก อยากจะตาย ทำเดียว ดิฉันก็ไปเยี่ยมพร้อมสามีได้แนะนำให้**สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พาหุมहाกขา** นำหนังสือของหลวงพ่อกำไว้ให้ และให้สวดพุทธคุณเท่าอายุ ให้ฝึกสมาธิ ดุลมหายใจเข้าออกที่ท้อง พอง หนอ ยุบหนอเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ลูกก็ทำตาม ไหนๆ จะตายแล้วก็**ทำทำกรรมฐาน** จนเดี๋ยวนี้นั่งได้จับไม้เดินได้ เดินไปไหนได้ แข็งแรง ขาหายลีบ

บันทึกของหลวงพ่อกำ พระภาวนาวิสุทธิคุณ

นี่คือพยานที่เป็นจดหมาย เพียงแต่สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และหายใจยาวๆ พองหนอ ยุบหนอ อัมพาตยังหายได้

มะเร็งบักหายได้ ทำให้นันจริง ตายให้ตาย คนที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ทำใจแข็งไว้ กำหนดจิตให้เข้มแข็ง ๔๐ เปอร์เซนต์ หายได้

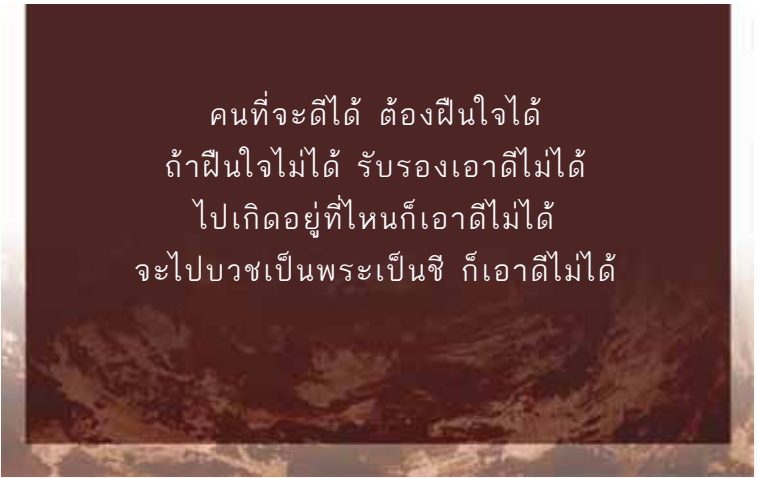
ดูซิเป็นอัมพาตมา ๓-๔ ปีแล้ว ทำไม่เดินได้ เดียวนี้เดินสักเท้าไปวัดได้เลย พวกฮือฮากันใหญ่

คนที่แนะนำคือ **ครูอ่อนจันทร์ และครูสมพร พิสัยสวัสดิ์** โรงเรียนสระใครนคราห์ ตำบลสระใคร อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐

พองหนอ ยุบหนอ ได้ประโยชน์อะไร หายใจเข้าออก ตั้งสติไว้ หายจากโรคได้ **ก่อนจะหายนี้มันจะปวดจำไว้ ปวดนี้หายโรคนะ** ถ้าปวดแล้วเลิกเลยไม่หายโรค ปวดหนอเลิกเลยโรคไม่หาย ปวดให้ตายก็กำหนด ตั้งสติไว้

คนไม่ปวดหยิกไม่เจ็บไม่มีทางหาย พอกำหนดจิตเข้าไปปวดเลย
ปวดหนอ ปวดหนอ อื้อ กระตุกแล้ว โอ๊ยปวดหนอ ร้องให้คั่นยันรุ่ง เอา
ให้ตายเดินได้เลย

ถ้ามันไม่ปวดเดินไม่ได้นะ จำไว้นะ บางทีพวกกรรมฐานปวด
หนอ เลิกเลย รับรองไม่หายหรอก



คนที่จะได้ดี ต้องฝืนใจได้
ถ้าฝืนใจไม่ได้ รับรองเอาดีไม่ได้
ไปเกิดอยู่ที่ไหนก็เอาดีไม่ได้
จะไปบวชเป็นพระเป็นชี ก็เอาดีไม่ได้

อารมณ์ร้ายเป็นอารมณ์อันตรายที่สำคัญ
ที่ต้องหาความอดทนมาเป็นเครื่องป้องกันไว้
คำด่าว่าเสียดสีนินทานี้แหละที่ทำให้ใจให้ร้อน
เมื่อใจร้อนแล้วเรื่องร้อนต่างๆ ก็ตามมาอย่าง
ที่เห็นกันอยู่เสมอ
วิธีเหมาะวิธีหนึ่ง คือการวางตัว



เจริญพระพุทธานุภาพจาก โรคอัมพาต

สมพร พิสัยสวัสดิ์

ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่โรงเรียนสระใครนครราชสีมา

นายพัฑฒ์ แสงจันทร์ ตั้งบ้านเรือนอยู่บ้านเลขที่ ๐๑๙ หมู่ที่ ๙ บ้านเอราวัณ (เพิงแยกออกจากบ้านคอกช้าง) ตำบลคอกช้าง อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ขณะนี้มีอายุ ๗๑ ปี (เกิด พ.ศ. ๒๔๖๓ วันพฤหัสบดี เดือนเมษายน ปีระกา) อาการแรกเริ่มก่อนที่จะป่วยถึงกับเป็นอัมพาตนั้น เขาเป็นคนที่มีความแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วยจนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๒ เดือนกุมภาพันธ์ เขาได้ไปถวายภัตตาหารเช้าแด่พระภิกษุสามเณรที่วัดนิเวศน์คชสาร ซึ่งเป็นวัดประจำหมู่บ้านเหมือน

เป็นประจำ ได้ตรวจเช็คร่างกายอย่างละเอียดแล้ว **“เส้นประสาทสันหลัง ทั้ง ๒ เส้นของลุงตายเสียแล้ว”** หมอบอก พร้อมกันนั้นหมอคนดังกล่าว ก็ได้บอกให้ไปรับบริการทำศัลยกรรมแก้ไขเส้นประสาทที่โรงพยาบาลศรินครินทร์ จังหวัดขอนแก่น และมอบใบวินิจฉัยโรคให้เขาถือไปด้วย หมอบอกว่าเขาไม่มีทางจะช่วย แต่พวกญาติๆปรึกษาหารือกันแล้วตกลงกันไป เพราะกลัวว่าเมื่อผ่าตัดแล้วพ่อจะเป็นอันตราย ไม่หาย จึงพากลับมาอยู่บ้านเฉยๆ

เมื่อทราบว่าจะตัวเองจะเป็นคนพิการตลอดชีวิต อยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อย่างนั้น นายพั๊ด แสงจันทร์ ก็ทอดอาลัยในชีวิต อยากให้มันตายเสียให้รู้แล้วรู้รอดไป อาการจึงทรุดลงเรื่อยๆ ข้าวปลาอาหารก็เบื่อทานไม่ได้ เมื่อหมดกำลังใจกำลังกายก็เสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว แต่ก่อนแต่ไรมาเขาเป็นคนพูดเสียงดังฟังชัดแต่เวลานี้ เสียงพูดของเขาแหบพร่าเสียงแหบไม่พ่นริมฝีปาก ญาติพี่น้องบ้านใกล้บ้านไกลที่ไปเยี่ยมใช้เขากลับมาบ้านแล้ว ต่างก็มาเล่าลือกันว่า **“ลุงพั๊ดคงอยู่ได้อีกไม่เกินครึ่งเดือน”** เพราะเขาทั้งข้าวทั้งน้ำมาหลายวันแล้วพูดก็ไม่พูด

ข้าพเจ้าทั้งสองคนเมื่อได้ทราบข่าวดังนั้น ในฐานะที่เขาเป็นคนคุ้นเคยกัน และเป็นญาติห่างๆคนหนึ่งของพวกเขาข้าพเจ้า เขาเป็นคนธรรมะ รั้มโมเข้าวัดปฏิบัติดีมีศีลธรรม ทำให้เกิดความเศร้าใจเป็นอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงชวนภรรยาคือนางอ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ ไปเยี่ยมเขาที่บ้านเมื่อกลางเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๔

เมื่อข้าพเจ้าไปถึงบ้านเขา พบกำลังนอนชมอยู่บนเตียงนอน ตะแคงขวาหันหน้าเข้าฝาจึงร้องทักไป เขาจึงผินหน้ามาหาและพูดคุยด้วยเสียงที่แหบพร่า บางคำก็ได้ยิน บางคำก็ไม่ได้ยิน เมื่อพูดคุยสนทนากันได้สักระยะหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงถามถึงเรื่องที่มีคนเขาเข้าไปเล่าขานว่าอยากฆ่าตัวตาย น้อยอกน้อยใจในโชควาสนาชะตาของตัว ที่ในชาตินี้ทำ

แต่กรรมดี ไม่เคยประกอบกรรมทำชั่ว แต่กรรมบันดาลให้ต้องมาเป็นแบบนี้จริงหรือ เขาก็ยอมรับและบอกว่าเคยอ่อนวอนให้ลูกหลานเอามิดมาให้ อ้างว่าจะเอามาไว้ตัดเล็บมือเล็บเท้า ลูกหลานเขารู้ทันจึงนำมิดพริ้วและเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆที่พอจะใช้เป็นอุปกรณ์ในการกระทำอัถวินิบาตได้ไปเก็บซุกซ่อนให้ไกลมือเขา

ข้าพเจ้าทั้งสองได้ให้ข้อคิดเตือนสติเขาหลายอย่างหลายเรื่องโดยย่ำว่า อัถวินิบาตกรรมเป็นกรรมหนัก ขอให้เขาเชื่อในเรื่องของกรรม - บาบ บุญ คุณและโทษ ตามหลักพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่าได้หวั่นไหวคลอนแคลนในเรื่องเหล่านี้ เพราะกรรม บาบ บุญ คุณ โทษ นี่เป็นสิ่งที่จริงดังที่ตัวเขาเองก็ได้รับรู้ได้เรียนมาแล้วในอดีต ในสมัยที่ได้บรรพชาเป็นสามเณรและได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุมมาแล้ว ขอให้ถือเสียว่าที่ต้องเป็นแบบนี้คงเป็นเพราะกรรมเก่า ในอดีตชาติคงได้เคยไปทำให้ผู้อื่นเขาพิการถึงเอาจกเป็นอัมพาตครั้งก่อนอย่างที่เขาเป็นอยู่ในขณะนี้อย่างแน่นอน ในชาตินี้เขาจึงเป็นเช่นนี้เพื่อชดใช้กรรมเวรตามกฎแห่งกรรม จะนับประสาอะไรกับปุถุชนคนธรรมดาอย่างเราที่ต้องชดใช้เวรกรรม

แม้แต่พระอัครมหาสาวกผู้เลิศด้วยฤทธิ์ด้วยเดชอย่างพระมหาโมคคัลลานะท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังต้องเสวยกรรมชั่วที่ท่านเคยกระทำไว้ในอดีตชาติ เพราะหลงเชื่อในคำยุยงของภรรยา ในชาตินี้ ท่านจึงถูกพวกโจร ๕๐๐ ทูบจนร่างกายแหลกเหลวไม่มีชิ้นดี ซึ่งเรื่องนี้เขาเองก็เคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว จึงควรปลงชะว่า ที่เราเป็นอย่างนี้ไม่ใช่อะไร เพราะกรรมเก่าของเราเอง ให้ยอมรับอย่างหน้าขึ้นตาบาน อย่าโสกเศร้าเสียใจ ให้ถือเสียว่าเป็นทีเขา ที่เราจะได้แล้วๆ กันไป หมดกรรมหมดเวรกันไป

นอกจากนั้นข้าพเจ้าทั้งสองได้แนะนำเขาให้ลองทำตามคำสอน

ของพระเดชพระคุณท่านหลวงพ่เจ้าคุณพระภวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน อำเภอบรบือ จังหวัดสกลนคร คือ ถ้าใครเกิดทุกข์ร้อนเรื่องอะไรก็ตามให้สวดบทสรรเสริญพุทธคุณเท่าอายุของผู้นั้นบวกหนึ่งแล้วแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ทุกอย่างก็จะดีขึ้น เพราะข้าพเจ้าทั้งสองได้อ่านพบเรื่องนี้ในนิตยสารกุลสตรี ในนวนิยายอิงเรื่องจริงที่มีชื่อว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” ของผู้เขียนคนหนึ่งที่ใช้นามปากกาว่า “สุทัสสา อ่อนค้อม” โดยให้ลูกสาวของนายพัด แสงจันทร์ เหลาก้านใบมะพร้าวมาให้ ๗๒ อัน บอกให้เขานอนทำ คือนอนสวดพุทธคุณเพราะนั่งไม่ได้ เนื่องจากสภาพร่างกายของเขาทรุดโทรมมาก รู้สึกเขามีความสนใจและกระตือรือร้นในเรื่องนี้มากได้ซักถามข้อข้องใจสงสัยต่างๆ ในวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องนี้จนหายข้องใจ

ข้าพเจ้าย้ำว่า การปฏิบัติแบบนี้ถ้าไม่หายเพราะตัวเรถึงกาลอายุขัยแล้ว ด้วยอานิสงส์ที่ได้เจริญพระพุทธคุณเป็นอารมณ์อยู่นาน นิตย ก็จะได้ไปสู่สุคติภพจะไม่ตกไปสู่อบายภูมิอย่างแน่นอน ถ้ายังไม่ถึงกาลอายุขัยก็จะหายวันหายคืน ด้วยแรงศรัทธาที่มีต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพุทธศาสนา หลังจากที่ข้าพเจ้าทั้งสองได้แนะนำปลุกเร้าให้เขารุ่งเรืองในธรรมแล้วก็ลากลับ ตั้งแต่คืนวันที่ได้รับคำแนะนำจากข้าพเจ้าทั้งสองเป็นต้นมา เขาก็สวดพุทธคุณครบอายุบวกหนึ่งทั้งกลางวันและกลางคืน ในเวลาที่ว่างจากภาระธุระอย่างอื่นแล้ว ด้วยแรงศรัทธาและความเชื่อมั่น วันและคืนละหลายๆ ครั้งแล้วแต่โอกาสเหมาะ

หลังจากปฏิบัติอย่างนั้นอยู่ต่อมาประมาณ ๒๐ วัน เช้าวันหนึ่งพอลืมตาตื่นขึ้นมาแล้วยังมีตอยู่ ยังไม่สว่าง ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร ทำให้เขาอยากกระดิกเท้า จึงลองกระดิกดูก็กระดิกได้ รู้สึกประหลาดใจมากสงสัยว่าตัวเองกระดิกเท้าได้จริงๆ หรือว่าฝันไป จึงลองทำดูอีกตั้งหลายครั้ง ทั้งเท้าซ้าย เท้าขวา เมื่อเป็นที่แน่ชัดแล้วว่ากระดิกเท้าได้แล้วจริงๆ

เขารู้สึกดีใจมาก และพยายามลองยกขาขณะที่ยืนอยู่ ก็สามารถยกได้ตามใจอยาก ในวันต่อๆ มาพอถึงเดือนสิงหาคม ก็หัดยืนโดยอาศัยมือยึดเกาะเตียงนอนทำให้ลุกหลานดีใจมาก สภาพขาทั้ง ๒ ข้างดีขึ้นเป็นลำดับ และอีก ๒ เดือนถัดมาคือเดือนกันยายนและเดือนตุลาคม ๒๕๓๔ เขาก็พยายามหัดเดิน โดยอาศัยรถเข็นแบบคนพิการเขาใช้ในการไปมาของคนขาด้วน ด้วยการใช้นิ้วทั้งสองยึดจับด้านหลังรถไว้สไลด์ให้ค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า ตัวเขาค่อยๆ ก้าวเดินตามไปอย่างช้าๆ ก่อนและสามารถเดินได้จริงๆ โดยไม่ต้องจับไม้เท้าและยึดจับอะไรเลยในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๔

ข้าพเจ้าทั้งสองทราบข่าวนี้ก็ได้รีบไปเยี่ยมเขา เขาได้กล่าวขอบคุณข้าพเจ้า และกล่าวกราบนมัสการ **ขอบพระคุณหลวงพ่ เจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน** ที่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมานเหมือนตายแล้วเกิดใหม่ นางอ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ ภรรยาของข้าพเจ้าได้มีจดหมายไปกราบนมัสการหลวงพ่ เล่าเรื่องเกี่ยวกับนายพัด แสงจันทร์ให้หลวงพ่ฟังทุกๆ ที่ไม่เคยรู้จักกับพระคุณท่านมาก่อน **พระเดชพระคุณท่านหลวงพ่ก็ยังมีเมตตาสงนัมนมน์** พร้อมกับคำแนะนำการใช้ฝ่ามือให้เขาด้วย พร้อมกันนั้นท่านก็ได้เมตตาแนะนำยาสมุนไพรให้นายพัด แสงจันทร์ ไปซื้อจากร้านขายยาประเภท ค มาต้มดื่มต่างน้ำทำให้เขารู้สึกขาแข็งในเมตตาธรรมของท่านเจ้าคุณมากที่สุด คนทั้งหลายในละแวกใกล้เคียงทราบข่าวต่างก็ไปถามเขาคนแล้วคนเล่าว่า เขาไปรักษาที่ไหนกินยาอะไรจึงสามารถเดินได้อย่างนี้หายอย่างนี้ ตัวเขาเองก็ตอบทุกคนไปว่า เขาหายจากโรคร้ายด้วยอานิสงส์แห่งการเจริญพระพุทธานุภาพตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่เจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ วัดอัมพวัน อำเภอบรมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ไม่ได้กินยาอะไร และไม่ได้ไปรักษาที่ไหน ทำให้คนที่ได้เห็นได้ยินสนใจ ประหลาดอัศจรรย์ในเรื่อง

เหลือเชื่อนี้มาก มีญาติคนป่วยที่มีอาการคล้ายๆ กับเขาถามแนวปฏิบัติจากเขา เขาก็ได้แนะนำไปด้วยความเต็มใจโดยไม่ปิดบังและย้าเตือนว่า จะทำได้หรือ กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีเหมือนที่เขาปฏิบัติมา เมื่อไม่หายแล้ว จะกล่าวปราชญ์ท่านหลวงพ่อบุญเป็นบาปเป็นกรรมแก่ผู้นั้นเปล่าๆ และย้าเตือนว่า **“ให้ปฏิบัติด้วยศรัทธา”**

ปัจจุบัน นายพัด แสงจันทร์ เดินไปไหนมาไหนได้อย่างคนปกติทั่วๆ ไปแล้ว แต่ยังนั่งคุกเข่าได้ไม่นาน ยังมีอาการขัดเคืองอยู่บ้าง นั่งคุกเข่าไปได้สักประเดี๋ยวก็ต้องนั่งพับเพียบ เพราะตัวเขาก็อายุปูนนี้แล้ว จะแข็งแรงอย่างกับคนหนุ่มๆ ก็คงไม่ได้ เรื่องนี้เขาเองก็ยอมรับว่า **“มันเป็นเรื่องของวัยชรา”** เขาสามารถขับซี้รถจักรยานได้เหมือนก่อนเก่าที่ยังไม่ได้ป่วยเป็นอัมพาตเมื่อเดือนมีนาคมศกนี้เอง (๒๕๓๕) และเขาได้นำรถเข็นไปมอบให้เป็นสมบัติของสถานีสธารณสุขตำบลคอกช้าง อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย เมื่อวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๕ และด้วยแรงศรัทธาที่เขามีต่อพระบรมพุทธานุภาพอย่างแรงกล้า เขาจึงได้กราบลาญาติพี่น้องเพื่อเข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัสตร์ ณ อุโบสถวัดนิเวศน์คชสาร อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ในวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๓๕ โดยมีพระอาจารย์มหาพร้อม เรวโต ปธ.๙ รองเจ้าคณะจังหวัดหนองคายรูปที่๒ วัดศรีชมชื่น อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย เป็นพระอุปัชฌาย์ พระมหาอภิศักดิ์ ปิยธมโม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาคำฝั้น ปัญญาทิโป เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เขาเคยปรารภเรื่องการอุปสมบทเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่อบุญเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณที่ท่านเขียนไว้ในหนังสือ **“กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ”** ที่ผู้เขียนได้นำไปให้เขาอ่าน ผู้เขียนและภรรยา ก็ได้กล่าวอนุโมทนาในกุศลเจตนาของเขา และเขาก็ได้ปฏิบัติตามที่ได้ปรารภไว้นั้นทุกประการ นับว่าหลวงพ่อบุญได้ช่วยให้เพื่อน

มนุษย์ได้เข้าถึงอริยทรัพย์ ซึ่งเป็นทรัพย์อันอุดมที่สุดของสมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้าอีกผู้หนึ่ง ผู้เขียนจึงขอกราบอนุโมทนาในบุญบารมีของ
หลวงพ่เจ้าคุณพระอาจารย์มา ณ โอกาสนี้ด้วย



กรรมฐานรักษาน้ำใจได้

ประกอบ อุดมธนะสารสกุล

กระผม นายประกอบ อุดมธนะสารสกุล รับราชการตำแหน่ง
นายช่างโยธา ๕ แขวงทางหลวงเชียงใหม่ที่ ๒ กรมทางหลวง กระผมได้
เดินทางจากจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๓๕ ซึ่งขอลา
หยุดพักผ่อนประจำปีรวม ๗ วัน โดยตั้งใจไว้ว่าปีนี้จะงดสนุกสงกรานต์สัก
๑ ครั้ง ออกเดินทางจากบ้านเมื่อเวลา ๐๕.๐๐น. ของวันเดียวกัน โดยมี
ภรรยาเป็นคนชักชวน ติดตามด้วยคุณแม่และเพื่อนบ้านอีก ๑ คน รวม
ทั้งหมด ๔ คน ตั้งใจจะอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ๗ วัน และใน
วันเดียวกัน ทางวัดอัมพวันก็ให้เริ่มปฏิบัติธรรมกรรมฐานทันที

ต้องเข้าโรงพยาบาล และไม่ต้องรับประทานยา แต่ก่อน “นิว” ก็ออกมา
ได้โดยการเจริญ “วิปัสสนากรรมฐาน” “ขอกราบนมัสการหลวงพ่อ”
และขอมอบก้อนนิวไว้เป็นที่ระลึกถวาย ๑ ก้อน

นายประกอบ อุดมธนะสารสกุล
๑๕๕/๑๕ หมู่ที่ ๓ ถ.โชตนา ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่
๑๙ เม.ย.๓๙ ๐๕.๒๗ น.

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั่น เราลองมาดู
ตามหลักธรรม ดำเนินชีวิตคืออะไร
ก็คือ มรรค
เป็นคือพอดี ก็คือ มัชฌิมา
มรรคก็คือคำเดียวกับปฏิทา ฉะนั้น
ดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง



หายปวดเพราะปฏิบัติกรรมฐาน

อุไร คมคาย

๒๔ เม.ย.๓๕

ข้าพเจ้าชื่อนางอุไร คมคาย อดีตอาจารย์ใหญ่ระดับ ๗ โรงเรียนบางเตือ อำเภอมือเมือง จังหวัดปทุมธานี ปัจจุบันอายุ ๖๐ ปี เรื่องราวของข้าพเจ้ามีดังนี้

เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๒๘ ขณะที่ข้าพเจ้าเดินทางกลับจากการประชุมประจำเดือน **เกิดมีอาการปวดขาทั้ง ๒ ข้างขึ้นมาอย่างรุนแรง** จนไม่สามารถจะก้าวเดินได้ บุตรของข้าพเจ้าต้องรับตัวไปส่งโรงพยาบาลรักษาตัวอยู่เป็นเวลา ๑ เดือนเต็มๆ อาการดีขึ้นนิดหน่อย เวลาเดินจะมีอาการเจ็บไปทั้งตัวถ้านั่งหรือนอนจะไม่เจ็บ บุตรของข้าพเจ้าพาไปรักษาหลายแห่ง โรงพยาบาลบ้าง หมอจีนหมอแผนโบราณ หมอญี่ปุ่น

(ฝั่งเข้ม) แพบจะกินยาแทนข้าว เป็นอยู่เช่นนี้จนถึงปี ๒๕๓๓ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าข้าพเจ้าปฏิบัติราชการได้ไม่เต็มที่เลย น่ารำคาญตัวเอง จึงตัดสินใจลาออกจากราชการ เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๓๓ แล้วไปถือศีลบวชชีพรามณอยู่ ๑๐ วัน

เพื่อนเห็นว่าข้าพเจ้าสนใจทางการทำสมาธิ จึงนำหนังสือของหลวงพ่от่านเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณมาให้อ่านรวม ๔ เล่ม พร้อมทั้งบรรยายถึงคุณความดีของหลวงพ่อ ความศรัทธาของวัดอัมพวันให้ข้าพเจ้าฟัง และชักชวนให้ข้าพเจ้าไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน พร้อมทั้งรับรองว่าข้าพเจ้าต้องอยู่ได้แน่ๆ เพราะที่อยู่สบาย ที่ถ่ายสะดวก อาหารก็บริบูรณ์ บุคลากร มีอริยาศยดีทุกคน

ตั้งแต่วันหนึ่ง ข้าพเจ้าจึงให้บุตรพาไปวัดก่อน เพราะยังไม่แน่ใจต่อมาจนถึงวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๓๔ ข้าพเจ้าจึงได้มีโอกาสไปปฏิบัติจริง เนื่องจากบุตรสาวชวนให้ไป แล้วตัวเขาไปบวชพรามณเพื่อแก้บ่นด้วย แต่ครั้งนี้อยู่ได้เพียง ๔ วัน เพราะลูกสาวลางานไว้แค่ ๔ วัน

ต่อมาข้าพเจ้าหาโอกาสไปปฏิบัติอีก คือเว้นไป ๒-๓ เดือน ก็ไปอยู่เสีย ๗ วัน บางที ๑๐ วันบ้าง ตลอดมาจนถึงปี ๒๕๓๕ นี้ อาการเจ็บปวดก็หายไปเกือบเป็นปกติ นั่งลุกได้คล่องตัวขึ้น เดินได้ดีและเดินได้ไกลๆ และเดินได้เหมือนคนปกติ ไม่เดินกะเผลอกะเผลกเหมือนเมื่อก่อน

จะขอเล่าถึงการปฏิบัติสักเล็กน้อย การปฏิบัติกรรมฐานของที่วัดอัมพวันนี้จะเริ่มจากเดินก่อนครึ่งชั่วโมง ใช้ภาวนาว่า ขว้างหนอ ข้างหนอ หยดหนอ ยืนหนอ กลับหนอ พอครบครึ่งชั่วโมงจะนั่งขัดสมาธิ ขวาทับซ้าย อีกครึ่งชั่วโมง ในวันแรกก็ไปเริ่มปฏิบัติ พอวันที่ ๒ ของการปฏิบัติจะให้เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง สลับกันไป ตามตารางปฏิบัติของทางวัดที่แจกให้ผู้เข้าปฏิบัติศึกษาให้เข้าใจก่อนปฏิบัติ คิดแล้วจะมีเวลาปฏิบัติวันละ ๑๐ ชั่วโมง ข้าพเจ้าอ่านดูครั้งแรกคิดว่าร่างกายของ

ข้าพเจ้าคงไปไม่รอด แต่เมื่อมาถึงแล้วก็จะอดทนทำดูเพราะหลวงพ่อบอกว่าไม่มีใครปฏิบัติกรรมฐานแล้วตาย ถึงแม้จะปวดเจ็บจนตัวสั่น เหงื่อท่วมตัวก็กัดฟันทนจนครบชั่วโมง แต่พอลุกขึ้นยืนเดินรู้สึกตัวเบาขึ้น เดินคล่องขึ้น **ดีกว่าทำกายภาพบำบัดอีก** ข้าพเจ้าเพียรพยายามไปปฏิบัติรวม ๔ ครั้งดังที่ว่า ครั้งละ ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง ๑๒ วันบ้าง จน**ขณะนี้ข้าพเจ้าหายจากโรคเรื้อรังโรครุนแรงนั้นแล้ว** ที่ข้าพเจ้ากล่าวว่าเป็นโรคเรื้อรังโรครุนแรงเพราะขณะที่ข้าพเจ้านั่งสมาธินั้น พอจิตนิ่งจะเห็นสิ่งต่างๆ ที่ข้าพเจ้าทำไว้เพราะความซนเมื่อวัยรุ่นได้ทุกอย่างเช่น ตีงู จับปลา ตีกบ ตีคางคก ขว้างปาเบ็ด ไก่สุนัข ที่เข้ามารบกวนในบริเวณบ้าน คือ แทนที่จะไล่ไปตีๆ ก็ใช้ดักตีเขาเจ็บๆ บ้างก็ขาหัก ตายไปบ้าง ไม่เคยคิดสงสารเลย แต่เมื่อโตขึ้นก็ได้เลิกไปนานแล้ว นานจนลืมหมด จนได้มานั่งปฏิบัติจึงมีปรากฏการณ์ต่างๆ ให้เห็นว่า **“ทำกรรมไว้อย่อมได้รับผลกรรมนั้นแล”** ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นคำจริงแท้แน่นอนที่สุดในโลก

ดังนั้น ถ้าท่านผู้ใดมีอาการเจ็บปวดป่วยไข้ จนอดทนระอาใจที่จะรักษาแล้ว **จงไปปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน อำเภอพรมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี** ดู เผื่อจะหายโรคร้ายอย่างที่ข้าพเจ้าเป็นนี้บ้าง

ความสำเร็จ ความสุข ความสามารถ
ของมนุษย์
อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนเอง
ทำให้สิ่งที่มีอยู่เกิดประโยชน์สูงสุด
ทำให้สิ่งที่ประสบ
แม้เป็นเคราะห์ ให้เป็นประโยชน์



กรรมฐานรักษาโรคมะเร็ง

สามเณร ธีรวิทย์ ยิ้มสวน

๒๕ พ.ค.๓๕

อาตมา ชื่อสามเณรธีรวิทย์ ยิ้มสวน ภูมิลำเนาเดิมอยู่บ้านเลขที่ ๒๓/๕ ตำบลสระสี่มุม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โยมบิดาชื่อนายแก้ว ยิ้มสวน โยมมารดาชื่อ นางใบ ยิ้มสวน จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนวัดราชวรารามในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม อาตมาเพ่งบวชเป็นสามเณรที่วัดอัมพวันเมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๕ นี้ โดยมีหลวงพ่อกวนาวิสุทธิคุณเป็นพระอุปัชฌาย์และอาตมามีอายุได้ ๑๔ ปีพอดี อาตมาเป็นคนไข้โรคมาตั้งแต่เกิด พอเกิดมาก็เป็นโรคหัวใจ อายุได้ประมาณ ๗ ปีก็เป็นโรคหอบ อายุ ๙ ปีเป็นโรคมะเร็งซึ่งมีอาการเริ่มแรกคือมีเม็ดขึ้นที่เส้นคอ ทำให้ติดต่อโรคได้ง่าย

พออายุได้ ๑๑ ปีก็เป็นโรคไตโตอีก แต่ร้ายแรงที่สุดก็คือ **โรคมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง** ซึ่งมีผลทำให้อาตมาเป็นคนที่มียุทธศาสตร์น้อยเป็นเหตุให้ติดโรคได้ง่าย อาตมาเป็นมะเร็งได้ ๒ ปี ครั้นอายุ ๑๑ ขวบก็มีอาการปวดตรงคอที่เป็นมะเร็ง ทำให้ไม่สามารถเหลียวคอได้ ถ้าจะหันต้องหันไปทั้งตัว

มารู้ว่าเป็นโรคมะเร็งจริงๆ เมื่อมีอายุได้ ๑๓ ปี เพราะได้ไปตรวจพบที่โรงพยาบาลศิริราช ก่อนจะไปที่โรงพยาบาลศิริราชอาตมาเคยรักษาแผนโบราณ เขาให้ทานยาหม้อ ทานไปได้สักประมาณ ๒ เดือนอาการก็ไม่ดีขึ้นมีแต่ทรุดลงเลยต้องเปลี่ยนหมอ หมอแผนโบราณคนที่สองรักษาอยู่ ๓ เดือนเป็นยาต้ม และให้ปูนที่กินกับหมากมาทา หมอบอกว่าเป็นโรคฝีประจำรอย รักษาแล้วก็ไม่หาย

ครั้งที่สามไปตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช หมอให้ตรวจอย่างละเอียด ตอนนั้นประมาณเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ หมอเขาเจาะเลือด เอ็กซเรย์ปอด เจาะไขสันหลัง หลังจากนั้นหมอก็ได้ไปคุยกับโยมแม่สักพักหนึ่ง แล้วให้ไปซื้อยา หลังจากซื้อยา หมอก็ฉีดยาให้ ๑ เข็ม และให้ยามารับประทาน หลังจากให้หมอฉีดยามาให้ ๒ วัน อาตมาก็เกิดอาการปวดหลอดลมด้านใน จากนั้นอยู่มาได้ประมาณ ๑๙ วันหลังจากฉีดยาก็เริ่มมีอาการผม่วง ตอนแรกก็จะรู้ว่าผม่วงก็คืออาตมาไปเล่นกับเพื่อน ถูกเพื่อนเอาน้ำสาดผม ผมก็วิ่งตามน้ำลงมา พอเอามือลูบผม ผมก็วิ่งหลุดติดมือมา อาตมารีบไปถามโยมพ่อโยมแม่ ว่าทำไมผมจึงผม่วง โยมพ่อโยมแม่ก็บอกว่า คงเป็นเพราะฉีดยามา จากนั้นผมก็ค่อยๆ ร่วงจนกระทั่งหมดศีรษะ

คืนวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามีอาการเจ็บที่หน้าอก เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก โยมก็พาอาตมาไปส่งโรงพยาบาลที่ใกล้บ้านที่สุด คือโรงพยาบาลจันทบุรีเบกษา พอไปถึงเขาก็รีบให้

ออกซิเจน โดยใช้เครื่องช่วยหายใจและพ่นยาขยายหลอดลมแก้โรคหอบ
ให้อาตมา และให้พ่นทุกๆ ๔ ชั่วโมง จนกระทั่งวันที่ ๑๘ ก็กลับมาที่บ้าน

ตอนเย็นของวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามีอาการคลื่น
ไส้ พอ ๓ พุ่มก็อาเจียนออกมาเป็นเลือด จึงถูกนำส่งโรงพยาบาลจันทบุรี
เบกษาอีกครั้งหนึ่ง พอไปถึงหมอก็ทำการตรวจและล้างท้อง หมอใหญ่
ตรวจแล้วก็วินิจฉัยโรคออกมาว่าอาตมาเป็นโรคลิ่มโพมา (ศัพท์ภาษา
อังกฤษทางการแพทย์) คือโรคมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง หมอก็บอกว่าที่
โรงพยาบาลไม่มียา เขาแนะนำให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช

ตอนเช้าวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมาถูกส่งไปที่โรงพยา
บาลศิริราช หมอตรวจอาการแล้วก็บอกว่า **“ให้ยาไม่ได้เพราะภูมิต้าน
ทานไม่พอ ให้กลับบ้าน”** อาตมาก็รู้แล้วว่าคงจะไม่มีทางรักษาได้แล้ว
การให้กลับไปบ้านครั้งนี้คงจะให้กลับไปรอความตายอยู่ที่บ้านแน่ๆ เลย
อาตมารู้สึกเสียใจอย่างมากเพราะยังไม่อยากตาย things ที่รู้ตัวเองว่าคงจะ
ไม่รอดแล้ว ต้องตายแน่ๆ แต่ก็ทำใจไม่ได้เพราะยังไม่อยากตายกำลังใจ
ตกมาก ท้อแท้ อยู่อย่างหมดอาลัยตายอยาก

พอกลับบ้าน อาการของอาตมาก็ทรุดมาก ทรุดลงเรื่อยๆ ปวด
ที่คอมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนจะทำให้คอสะเทือนเพราะต่อมน้ำ
เหลืองที่คอมันใหญ่ขึ้นจนเห็นได้ชัด

ต่อมามีคนแนะนำให้มาหาหลวงพ่อจรัญที่วัดอัมพวัน โยมพ่อมิ
กำลังใจมากและคิดว่าหลวงพ่อคงจะช่วยได้ ทำให้โยมพ่อมีความหวังว่า
ลูกคงจะรอดได้ ก็เลยรีบไปลางานกับเจ้าแก็แล้วบอกกับเจ้าแก็ว่าจะพา
ลูกไปรักษาที่วัดอัมพวัน เจ้าแก็เสียสวตก็ให้เสียสวตกับเฮียตอกพามาส่ง
ที่วัดอัมพวัน

วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๔ อาตมามาถึงที่วัดอัมพวัน รอพบ
หลวงพ่อ หลวงพ่อสั่งให้จัดยาให้และให้ทานยาเดี๋ยวนั้นเลย พร้อมกับ

สั่งให้ไปเข้าปฏิบัติกรรมฐานทันทีให้แม่ใหญ่ดูแล ให้แม่ชีซ่งอเป็นผู้สอน แม่ใหญ่ก็ให้เริ่มปฏิบัติวันนั้นเลย ตอน ๑ ทุ่มไปจนถึง ๓ ทุ่มอาตมาต้องทานยาที่หลวงพ่อสั่งและปฏิบัติกรรมฐานทุกๆ วันวันละประมาณ ๑๐ ชั่วโมง

จากนั้น ๒ สัปดาห์ก็มีอาการดีขึ้น อาการปวดที่คอ กระเทียมและเหลียวไม่ค่อยได้เริ่มหายไป และอาการเหนื่อยหอบหายไปเลยไม่เป็นอีกเลยเหลืออยู่แต่อาการของโรคมะเร็ง ซึ่งถ้าไปกดมันก็ยังปวดอยู่

อาตมาก็มีกำลังใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อมาเรื่อยๆ อาการดีขึ้นจนกระทั่งผมขึ้น ซึ่งใช้เวลามาอยู่วัดประมาณ ๑ เดือนผมจึงขึ้นอาตมาได้นั่งขำขมขามาตลอดและปฏิบัติสม่ำเสมอ จนกระทั่ง ๔ เดือนต่อมาจึงขอเข้าบรรพชาเป็นสามเณรดังกล่าวแล้วข้างต้น

ยาที่หลวงพ่อสั่งจัดให้อาตมาฉันทุกวัน มียาฟ้าทลายโจร น้ำมันมนต์ของหลวงพ่อยาที่ปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาที่ใช้บระเพ็ด ๑ กก. ไพล ๑ กก.เกลือ ๑ กก. นำมาตำผสมกันและดองไว้ ๑๕ วันถึงจะทานได้เมื่อทานยา ขณะกลืนจะมีอาการขมและพอทานหมดจะรู้สึกเค็มมากจนแสบคอ ทานยากมาก ในปัจจุบันนี้อาการต่างๆ ของอาตมาดีขึ้นมาก อาการหอบหายไปเลย อาการปวดที่ลำคอก็ไม่มีที่เหลืจะอยู่ที่ตรงคอที่ไปเจาะมันยุบลงแต่ยังไม่หาย จะเป็นเม็ดย่อยเล็กน้อย แต่ไม่มีอาการเจ็บแล้ว

อาตมารู้สึกดีใจมาก เริ่มมีความหวังใหม่ในชีวิต สบายใจมากที่รอดมาจนถึงบัดนี้เป็นเพราะความกรุณาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกี่ให้ยา และที่สำคัญที่สุดคือครูบาอาจารย์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานให้จนสามารถรักษาโรคมะเร็งหายได้

อาตมาจะขอบวชอยู่ในบวรพระพุทธศาสนาและจะปฏิบัติธรรมและรับใช้ตอบแทนพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระ

ภาวนาวิสุทธิคุณและวัดอัมพวันและทุกๆ คนที่ช่วยเหลือ อาตมาตั้งใจ
ว่าจะอยู่ในร่มเงาพระพุทธรศาสนาให้นานตราบเท่าชีวิตจะหาไม่

การปฏิบัติต้องยึดหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา
เป็นหลักปฏิบัติ คือ มรรค ๘
ทุกข์ที่มันเกิดขึ้น ต้องยึดอริยสัจ ๔
ทุกข์เกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงนั้น
เหตุมันเกิดตรงไหน ต้องแก้ตรงเหตุ
อย่าไปแก้ปลายเหตุ

การสร้างที่ดีให้กับตนเองนี้
ทำยากกว่าการทำบุญสงเคราะห์ผู้อื่น
ขอให้เรายำได้ขาดสงเคราะห์ตัวเอง
คือการเจริญพระกรรมฐาน
เป็นการสร้างบุญใส่ใจ
ซึ่งเป็นความสุขที่แน่นอน



สมาธิรักษาโรค

พวงพิกุล ทิพย์สังวาลย์

อาจารย์ ๒ ระดับ ๗ โรงเรียนผดุงนารี จ.มหาสารคาม

แรงบันดาลใจที่ทำให้ดิฉันเขียนเรื่องนี้ขึ้นมา เพื่อที่จะให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยด้วยโรคร้ายทั้งหลาย ได้มีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บด้วยความอดทน พร้อมทั้งจะสร้างกำลังใจให้กับตัวเองโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อรักษาโรค

ดิฉันโชคดีที่ได้เกิดมาในครอบครัวที่ดี คุณพ่อเป็นคนเก่งแต่คุณมาก คุณแม่เป็นคนดีมีเมตตากรุณา มีจิตใจงดงามมาก ดิฉันมีพี่น้องเป็นผู้หญิงทั้งหมด ๓ คน ปัจจุบันเสียชีวิตหมด ดิฉันจึงเป็นลูกคนเดียวที่ต้องดูแลคุณแม่ที่เจ็บป่วยด้วยการรักษาโดยการผ่าตัดมาแล้ว ๓ ครั้ง (คุณพ่อเสียชีวิตเมื่อ พ.ศ.๒๕๑๗)

ดิฉันเป็นข้าราชการครูธรรมดาคนหนึ่ง สามีกีรับราชการครู เช่นเดียวกัน ดิฉันมีลูก ๓ คน คนที่ ๑ และ ๒ เป็นผู้หญิง ได้เรียนต่อในระดับอุดมศึกษาพร้อมกัน ในมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอแบค) คณะบริหารธุรกิจ ส่วนคนสุดท้ายเป็นผู้ชาย

ในวันธรรมดา ดิฉันจะดูแลคุณแม่ตลอด แต่วันเสาร์-อาทิตย์ดิฉันต้องเข้ากรุงเทพฯ เพื่อไปดูแลลูกเพื่ออบรมให้ลูกเป็นคนดี เพราะดิฉันคิดว่า ถ้าเขาเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้วโอกาสที่จะสอนเขาให้เป็นคนดีมีน้ำใจ มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นนั้นคงยาก

ดิฉันได้ซื้อคอนโดใกล้มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญให้ลูกทั้ง ๓ คน พักอาศัยอยู่ด้วยกัน ลูกคนสุดท้ายเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จากการศึกษาที่ลูกเรียนมหาวิทยาลัยทั้ง ๓ คนพร้อมกัน จึงเป็นภาระที่หนักมาก เงินเดือน ๒ คนรวมกัน แม้จะไม่ถูกหักเลย ก็ไม่พอส่งลูกเรียน ดิฉันเริ่มเป็นหนี้ธนาคาร

ในปี ๒๕๓๙ ลูกคนที่ ๒ ก็ป่วยมีอาการเหมือนเป็นไข้หวัด ตัวร้อนจัด หน้าซีด ได้พาส่งโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้คอนโด หมอให้ยาแก้ไข้ แต่อาการไม่ดีขึ้นเลย จึงพาส่งโรงพยาบาลภูมิพล พักรักษาในห้องพิเศษ ลูกอายุเกิน ๒๐ ปี จึงเบิกค่ารักษาพยาบาลไม่ได้เลย แต่ดิฉันก็ไม่เกี่ยงค่ารักษาพยาบาล อยู่ในโรงพยาบาลได้ ๒ วัน สามีกีโทรศัพท์มาบอกว่า แม่ไม่สบาย ดิฉันได้บอกให้สามีพาแม่เข้ารักษาในโรงพยาบาลประจำเวช.ขอนแก่น ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่ดีมาก เพราะดิฉันได้ตั้งใจว่า ถ้าแม่ป่วยอีกครั้งหนึ่งจะพาแม่รักษาในโรงพยาบาลที่ดีที่สุด เพราะตอนนั้นแม่อายุเกือบ ๘๐ ปีแล้ว ดิฉันต้องขออนุญาตหมอพาลูกสาวซึ่งอาการหนักมาก และยังไม่รู้ว่าป่วยเป็นโรคอะไร มารักษาด้วยกันกับยาย หมอได้ให้สตีเวียรอยด์กับลูก และต้องผ่าตัดขยายเป็นการด่วน เพราะมีนิ่วในท่อน้ำดีถึง ๔ ก้อน ก้อนละ ๔ ซม. ดิฉันกังวลใจมาก

เพราะแม่อายุมากแล้ว แต่ก็ได้รับกำลังใจจากคุณหมอ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำเวชได้ยืนยันว่า จะรักษาคุณแม่อย่างสุดความสามารถ หลังแม่ผ่าตัดออกมา ฟันเร็วมาก แม่เห็นดิฉันเป็นคนแรก ดิฉันได้ดูแลคนป่วยทั้ง ๒ คน ด้วยความเต็มใจและเอาใจใส่อย่างดีที่สุด

ดิฉันกล่าวพูดได้เลยว่า ดิฉันเป็นคนเฝ้าไข้ที่ดีที่สุด บางคืนดิฉันไม่ได้นอนเลย อาศัยหลับในสมาธิ มหัตศรรย์มาก ดิฉันสามารถอยู่ได้โดยในเวลากลางวันไม่ได้หลับเลย ซึ่งในตอนหลังดิฉันได้นึกถึงคำสอนของหลวงพ่ोजรรณที่บอกว่า **ผู้ให้ยอมมีความสุขที่สุด** ธรรมะของพระพุทธองค์ยิ่งใหญ่ ดิฉันได้ทำหน้าที่ของลูกและแม่ในเวลาเดียวกัน ลูกได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลได้ ๕ วัน อาการดีขึ้น แต่คุณแม่มีอาการแยกลง กินอาหารไม่ได้เลย ทุกคนบอกว่าแม่ไม่รอดแน่ ลูกคนที่สองของดิฉันเห็นแม่มีภาระเรื่องของยายมาก จึงเดินทางกลับไปเรียนที่กรุงเทพฯ คนเดียว ดิฉันได้วิ่งเต้นสุดฤทธิ์เพื่อจะได้เงินมาซื้อสารอาหารซึ่งแพงมาก ระยะเวลาที่แม่อยู่โรงพยาบาลก็ยืดออกไปอีก เป็นเวลาถึงเดือนเศษ ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก แต่ดิฉันก็ยินดีและเต็มใจเป็นอย่างยิ่งที่จะเสียเพื่อให้หลังได้รับสารอาหารแม่ก็มีอาการดีขึ้นมาก

แต่ก่อนที่แม่จะออกจากโรงพยาบาลลูกคนที่สองมีอาการหนักมาก และกลับเข้ารับตัวที่โรงพยาบาลประจำเวช อยู่ในห้องเดียวกันกับยาย ดิฉันได้มาดูแลลูกอยู่ในโรงพยาบาลต่อ หมอได้ตรวจลูกอย่างละเอียด จึงได้ทราบว่า ลูกป่วยเป็นโรค S.L.E (โรคเดียว กับคุณพุ่มพวง) โดยลูกสาวของดิฉันมีอาการ อักเสบที่ไตและหัวใจ และในวันที่ ๒๘ เมษายน ลูกก็มีอาการอักเสบที่สมอง คือบ้าเลย ตาขวาง เดินเหมือนหุ่นยนต์ สุดท้ายนอนนิ่งไม่พูดไม่อ้าปากปัสสาวะรดที่นอนตลอดเวลา เหงื่อออกท่วมตัว แต่มีอาการหนาวสั่นต้องห่มผ้าถึง ๕ ผืน ลูกคงทรมานมาก คุณหมอบอกว่าอาการทางสมองนี้ต้องใช้เงินรักษาเป็นหลักล้าน ถ้า

ภายใน ๓ วันลูกไม่พูด ไม่อ้าปาก ไม่ตอบสนองด้วยอาการใด ๆ หมอจะ
 ซ็อตด้วยไฟฟ้า ทุกคนไม่ยอมให้ลูกถูกซ็อตด้วยไฟฟ้า ดิฉันและสามีเซ็น
 เติงเข้าไปใกล้ลูกที่สุด นอนกอดเขาตลอดเวลา ๒ วัน น้องชายและพี่
 สวาก็จับขาเรียก เขาตลอดเวลา และนี่ขึ้นมาได้จึงบีบจมูก พ่อเขาอ้า
 ปากก็กรอกยาเข้าไป ลูกฟื้นขึ้นมาในตอนเช้าของวันที่ ๓ จิตแพทย์เริ่ม
 เรียกความทรงจำเขาคืนมา โดยถามว่าเขาชื่ออะไร ลูกตอบหมดได้ว่าชื่อ
 เล่นชื่อน้อยหน้า ชื่อจริงคือ น.ส.พิลาสนี ทิพย์สังวาลย์ เรียนที่มหาวิทยาลัย
 ลัยอัสสัมชัญ ลูกบอกว่า ๓ วันที่เขานอนนิ่งอยู่เฉยๆ นั้น รู้สึกว่าตัวเองไม่
 มีแขนไม่มีขา เหลือแต่จิตดวงเดียว

ในการรักษาลูกครั้งนี้ ต้องใช้หมอผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรค ๒ คน
 จิตแพทย์อีก ๒ คน เสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมาก แต่ดิฉันไม่เคยคิดเสีย
 ดายเลย คนมีค่ามากกว่าเงินมากมายนัก แม้ดิฉันมีอาการดีขึ้นเป็นอย่าง
 มาก แต่วันหนึ่งแม่นอนเล่นอยู่ที่เปลใต้ต้นมะม่วง มะม่วงลูกใหญ่หล่นมา
 ลูกท้องแม่ เลยต้องส่งโรงพยาบาลอีกครั้ง และได้อยู่ในห้องเดียวกันกับ
 ลูกอีกครั้งหนึ่ง จากการรักษาย่างดี อาการปวดท้องของแม่ก็ทุเลาลง
 แต่สำหรับลูกสาวของดิฉันจิตแพทย์บอกว่า S.L.E. ไม่มีทางรักษาให้หาย
 ขาดได้ รักษาได้โดยวิธีเดียวคือ ฝึกสมาธิจนจิตสงบในระดับหนึ่ง แล้ว
 กลับคำสั่งไม่ให้ภูมิคุ้มกันไปทำลายอวัยวะตัวเอง ทุกวันเวลา๑๗.๐๐ น.
 จิตแพทย์จะมาพาลูกนั่งสมาธิ ตอนนั้นลูกพูดง่ายมาก บอกให้ทำอะไรก็
 ทำพอฝึกได้ครบ ๕ วัน ก็เกิดโอกาสขึ้นเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้ว สามารถ
 เขียนภาษาอังกฤษด้วยคำศัพท์ยากๆ ได้ ๔-๕ แผ่น จิตแพทย์บอกว่าตอน
 ที่เขายังอีกเสบทางสมองนั้น เท่ากับได้ไปกระตุ้นสมองให้เกิดความเป็นอัจฉ-
 ริยะด้านภาษาขึ้น ประกอบกับเขาได้ฝึกนั่งสมาธิทุกวัน ทำให้อาการทาง
 สมองที่ยังอีกเสบอยู่ไม่แสดงอาการทางกายเป็นที่น่าเกลียดเหมือนคนไข้
 รายอื่น นอกจากพอเดินผ่านเตียงคุณยายเขาจะเดินเร็วๆ เข้าไปหายายที่

นอนป่วยอยู่เป็นประจำ จนดิฉันต้องเอามานมกั๊นไว้กลัวยายจะตกใจ ดิฉันเกิดความเครียดสะสมที่ได้เฝ้าไข้คุณแม่และลูก หลายเดือนเข้าก็เกิดแผลที่กระเพาะอาหาร ปวดท้องอย่างรุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลไปอีกคน เลยกลายเป็นคนป่วยเฝ้าคนไข้ แต่ดิฉันก็สู้เสมอไม่ยอมถอย ถึงแม้จะไม่ได้หลับไม่ได้นอนเต็มที่ แต่สักๆแล้วดิฉันก็เป็นสุขใจที่ได้มีโอกาสทดแทนพระคุณของคุณแม่ที่เลี้ยงดูดิฉันมา แม่อาการดีขึ้นมาก ได้ออกจากโรงพยาบาลก่อนลูกสาว สามิฉันต้องทำหน้าที่ดูแลแม่อีกตามเคย

คุณหมอทั้ง ๔ คนได้ทำการรักษาลูกอย่างสุดความสามารถ โดยบอกว่าอาการทางสมองนี้จะหายเร็วที่สุดประมาณ ๖ เดือน แต่จากการนั่งสมาธิทุกวันของลูกสาว ลูกก็หายจากอาการอัมพาตทางสมองในเวลา ๑ เดือน กับ ๑ วัน กลับไปเรียนที่มหาวิทยาลัยเดิมได้ตามปกติ แต่ต้องเปลี่ยนคณะใหม่คือคณะศิลปศาสตร์เอกภาษาอังกฤษ ลูกยังคงนั่งสมาธิทุกวันเพื่อรักษาตัวเองต่อ ตอนนี้นักต้องไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลทุกเดือนแต่ไม่ต้อง นอนรักษาที่โรงพยาบาล อาการอัมพาตทางสมองก็ไม่เกิดขึ้นกับลูกอีกเลย เป็นเวลากว่า ๓ ปีแล้ว จากการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทำให้อาการของลูกดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ โดยเฉพาะในด้านการเรียนภาษาอังกฤษดีขึ้นจนเห็นได้ชัด เกรดเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น ลูกเรียนหนังสืออย่างมีความสุข

ลูกยังคงสวยเหมือนเดิม ผิวพรรณก็ผุดผ่อง วาจาไพเราะเสียงใส ลูกบอกว่าการฝึกสมาธิเป็นประจำ ทำให้หนูมีจิตใจที่ดีงาม รักเพื่อนมนุษย์ทุกคน มีเมตตาไม่อิจฉาริษยาใคร ดิฉันไม่เคยได้ยินลูกนินทาใครเลย เขาบอกว่า ตามความคิดเห็นของหนู โรค S.L.E. น่าจะเกิดจากความเครียดและอากาศที่ร้อนมากนั่นเอง เขาบอกว่าหนูโชคดีที่ป่วยโรคนี้ ทำให้หนูขยันนั่งสมาธิมากกว่าเดิม เพราะต้องนั่งเพื่อให้ตัวเองรอดจากโรคนี้

เลยเป็นผลพลอยได้ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้นมาก และมีโอกาสที่จะจบเอแบคได้เท่ากับคนดีๆ ที่ไม่ป่วย ถ้าไม่มีอุปสรรคอะไรลูกจะจบภายในเดือนตุลาคม ๒๕๔๒ นี้ ลูกบอกว่าในที่สุดความฝันของหนูก็เป็นความจริง เพราะตอนเด็กๆ เขาชอบภาษาอังกฤษมาก แต่เรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร หลังจากได้นั่งสมาธิแล้ว สารเอนโดฟิลได้หลังทำให้ช่วยรักษาโรค และสามารถช่วยให้ทำงานหรืออ่านหนังสือได้ทั้งวันโดยไม่เหนื่อย

ลูกคนโตก็นั่งสมาธิเป็นประจำ บอกว่ามีประโยชน์มาก ทำให้เรียนภาษาได้ดี ลูกคนนี้มีความกตัญญูมาก เขามักพูดอยู่เสมอว่าเมื่อเขาเรียนจบแล้ว เขาจะส่งน้องชายคนสุดท้องเรียน แม่ไม่ต้องห่วง แม่เคยดูแลเขาอย่างไรหนูจะดูแลแม่ออย่างนั้น ลูกเป็นกำลังใจที่สำคัญมากสำหรับดิฉันจากการต้องส่งลูกเรียนในมหาวิทยาลัยทั้ง ๓ คน และต้องรักษาคณป่วย ทำให้ดิฉันมีปัญหาเรื่องการเงินมีหนี้สิน แต่ดิฉันก็ไม่เคยทอดทิ้งดิฉันโชคดีมากที่มีโอกาสได้ตอบแทนพระคุณของแม่ ได้ซื้อชีวิตให้ลูก ได้ทำหน้าที่ของลูกและแม่ในเวลาเดียวกัน

การที่ดิฉันได้เฝ้ารักษาและดูแลคุณแม่ในขณะที่แม่เจ็บป่วยนั้น บุญกุศลได้ส่งผลเร็วมาก คือคุณหมอผู้อำนวยการและคุณหมออื่นๆ ในโรงพยาบาลนี้ได้ให้กำลังใจดิฉันในการรักษาแม่และลูก และได้ดูแลดิฉันในขณะที่ดิฉันเป็นโรคกระเพาะเป็นอย่างดี พระคุณครั้งนี้ดิฉันไม่มีวันลืมลูกและแม่ประทับใจในความเอาใจใส่ดูแลของคุณหมอมาก ลูกบอกว่าหมอที่นั่นคือเทวดา ไม่เคยเห็นหมอใจดีอย่างนี้เลย ถ้าเขาหายเด็ดขาดจากโรค S.L.E. คุณหมอได้ขอร้องลูกสาวไว้ว่าให้มาช่วยบรรยายให้นักศึกษาแพทย์ฟัง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนป่วยที่เป็นโรค S.L.E. เขาจะได้ไม่ตาย

จากการดูแลคนป่วยทั้ง ๒ คนทำให้ดิฉันได้ข้อคิดว่า ปัญหาทั้งหลายของมนุษย์นั้นสามารถแก้ได้เสมอ ถ้าเราพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยสติใช้ความสามารถ ความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความอ่อนน้อมถ่อม

ตน มีน้ำใจต่อผู้อื่น สำคัญที่สุดคือมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย การที่ดิฉันได้ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจ ดูแลคุณแม่และลูกสาว ทำให้ดิฉันได้สมมุติฐานของโรคพร้อมที่จะบอกอาการของทั้ง ๒ คนกับคุณหมอได้ตลอดเวลา ทำให้ง่ายต่อการรักษา ในปีนั้นดิฉันได้ลางานถึง ๑๒ ครั้ง ในการดูแลคนป่วยดิฉันได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดแล้ว ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นคน ดิฉันได้อ่านหนังสือธรรมะของหลวงพ่ोजรัญ เรื่องกรรมฐานแก้ปัญหาชีวิตแล้วรู้สึกซาบซึ้งในคำสอนนั้นมากๆ ขณะนี้โรคกระเพาะของดิฉันดีขึ้นมากโดยไม่ต้องใช้ยาเลย กรรมฐานรักษาโรคได้จริงๆ

ดิฉันได้น้อมระลึกถึงคำสอนของหลวงพ่ोजรัญที่พ่่าสอนอยู่เสมอว่าจงเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ แม้แต่คำขอบคุณ ให้เป็นคนดีมีน้ำใจ กตัญญูต่อบุพการี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักได้แม้กระทั่งศัตรูตัวเองทุกครั้งที่ได้ฟังเทศน์ของหลวงพ่ोजรัญดิฉันจะมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตเสมอ ดิฉันโชคดีที่ได้มีโอกาสมารับใช้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน (เป็นวิทยากรพิเศษ) ถือว่าเป็นเกียรติอย่างสูงที่ได้ขึ้นไปช่วยในโครงการอบรมบวรศาลาพระราชสุทธินามมงคล พระอาจารย์พระครูสมุห์ธีรวัฒน์ ฐานนุตโร ท่านวิทยากร และทุกคนในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ดิฉันในการต่อสู้ชีวิต พระคุณครั้งนี้ดิฉันจะไม่มีวันลืม ดิฉันจะขอรับใช้หลวงพ่ोजรัญและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเท่าที่โอกาสจะอำนวย ไม่มีที่พึงใจจะอบอุนเท่าธรรมะของพระพุทธองค์อีกแล้ว ดิฉันคิดว่าเดินมาถูกทางแล้ว และได้ตั้งใจไว้ว่าจะทำงานด้านพัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะทำได้

ความดีสร้างให้กันไม่ได้
เราต้องสร้างเอง
เรา เลือกเกิดไม่ได้ เลือกตายไม่ได้
แต่เรา เลือกทำความดีได้

๑๓

โรคมะเร็งในกระดูกหายได้

เพราะเจริญกรรมฐาน

рінจิตต์ ฮุมเมล

เมื่อ ปี พ.ศ.๒๕๓๕ ดิฉันเริ่มป่วยเป็นโรคที่มีเม็ดเลือดขาวมากกว่าเม็ดเลือดแดง ซึ่งมีกรรมพันธุ์มาจากคุณพ่อ ต้องไปให้เลือดอยู่เป็นประจำหลังจากนั้นประมาณ ๓ เดือน ก็เริ่มเจ็บกระดูกเรื่อยมา จนเวลาผ่านไปประมาณ ๑ ปี มีความเจ็บปวดที่กระดูกทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ก็ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาล ตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ผลปรากฏทางภาพถ่ายว่ากระดูกเสื่อมหมดทุกข้อและเป็นมะเร็งในกระดูก แพทย์ก็ให้ยามารับประทานและให้ฉีดยาอยู่เป็นประจำจนเดินไม่ไหวแล้ว จึงไปทำกายภาพบำบัดเวลานั้นเดินไม่ได้ ได้แต่นอนอย่างเดียว และรับประทานยาอยู่

ตลอด ทำงานไม่ได้จนบริษัทต้องให้ออกจากงาน ป่วยอยู่อย่างนี้เป็นเวลา ๓ ปีครึ่ง

ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

เพื่อนของดิฉันได้มีโอกาสเดินทางมาประเทศไทย และได้นำหนังสือ “กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ” เล่ม ๑ ถึงเล่ม ๖ ของพระเดชพระคุณหลวงปู่พระราชสุทธานมมงคล วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี มาให้อ่าน เมื่อได้อ่านหนังสือแล้ว ก็เริ่มสวดพาหุงมหากาและอิติปิโสเกินอายุ ๑ จบ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ได้สอนไว้ นั่น ช่วงแรกที่ได้อ่านหนังสือก็ตั้งใจอธิษฐานขอให้ได้มาวัดอัมพวันและในวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๗ ได้มีโอกาสเดินทางมาที่วัดอัมพวันและอยู่ปฏิบัติธรรม โดยได้ลงทะเบียนแล้วอยู่ปฏิบัติธรรม ๙ วัน ในวันแรกนั้นหลังจากเลิกการปฏิบัติแล้วก็ลุกขึ้นไม่ไหว ต้องให้ผู้อื่นช่วยพยุงขึ้นปฏิบัติไปตลอดจนถึงวันที่๙ของการปฏิบัติ รู้สึกว่าร่างกายเบาไปทั้งตัว สามารถเดินได้คล่องแคล่วขึ้นกว่าแต่ก่อน กลับไปบ้านแล้วยังเดินขึ้นบันไดให้คุณแม่ดูว่าหลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันแล้วสามารถเดินได้คล่องเมื่อกลับมาอยู่ที่ประเทศสวีตเซอร์แลนด์แล้วจึงได้ปฏิบัติธรรมเรื่อยมาทุกวันไม่ขาด แต่ความเจ็บปวดก็ยังมียู่่มาก ยังต้องให้แพทย์รักษาอยู่ด้วยในขณะนั้น หลังจากปฏิบัติธรรมเป็นเวลา ๓ ปีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ พอปีที่ ๔ ก็ไม่ต้องรับประทานยา ไม่ต้องฉีดยา ไม่ต้องทำกายภาพบำบัด ไม่ต้องให้เลือดอีกแล้ว ความดันที่เคยต่ำก็หายเป็นปกติ ความเจ็บปวดที่เคยมีมาเป็นเวลา ๗ ปี ๖ เดือน มาปัจจุบันนี้หายไปหมดแล้ว เพราะการเจริญกรรมฐาน ในช่วงหลังนี้ดิฉันสามารถเดินจงกรมได้ ๒ ชั่วโมงและนั่งสมาธิได้ ๒ ชั่วโมง ปัจจุบันสามารถกลับไปทำงานได้ตามเดิมแล้ว

ดิฉันต้องกราบขอพระคุณหลวงพ่อ ตามที่ดิฉันได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จึงได้รับบารมีจากท่าน ถึงจะอยู่ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ก็ได้รับบารมีจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อยู่ตลอดเวลา ดิฉันได้ถวายชีวิตต่อพระพุทธศาสนาและหลวงพ่อด้วยการปฏิบัติธรรม และจะแนะนำชี้แนวทางให้ผู้ที่สนใจต่อไป

ขอฝากถึงเพื่อนนักปฏิบัติธรรมด้วย อย่ามัวหวังให้หลวงพ่ช่วยเหลือ หลวงพ่จะไม่ช่วยท่านหรอก หลวงพ่จะช่วยต่อเมื่อท่านปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจงตั้งใจด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อการปฏิบัติธรรม จึงจะได้ผลอย่างที่ดิฉันประสบมาเองนี้ โรคภัยไข้เจ็บอย่างร้ายแรงที่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยความเจ็บปวดมาเป็นเวลาหลายปี ก็สามารถหายขาดไปได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ถ้าท่านทำทุกวัน

*คุณเร็นจิตต์ ฮุมเมล เป็นชาวจังหวัดนครสวรรค์ ได้แต่งงาน กับคุณโบแลนส์ ฮุมเมล (Mr.Roland Hummel) และไปอาศัยอยู่ที่ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ถึงสามี่จะเป็นชาวคริสต์ก็ส่นับสนุนและอนุโมทนา ในการปฏิบัติธรรมของคุณเร็นจิตต์ด้วยดีมาโดยตลอด

การแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ก็ถือว่าเป็นการสร้างความดี
คนเราอะไรจะดีเท่าเมตตา
คือ การให้ซึ่งกันและกันและการช่วยเหลือ
เป็นการสร้างความดีที่สุด
สำหรับเบื้องต้นของคนแล้ว



กรรมฐานรักษาโรคได้จริงหรือ?

จิตรัตน์ อนุฤทธิ์

เมื่อ วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันได้เข้ารับการตรวจร่างกาย ที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และคุณหมอที่นั่นท่านได้บอกกับดิฉันว่าต้องผ่าตัดด่วน เพราะเป็นเนื้องอกไม่พึงปรารถนา และให้ดิฉันกลับบ้านไปเตรียมตัวเข้ารับการผ่าตัดในวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันเองก่อนที่จะมาตรวจที่สถาบันมะเร็งแห่งชาตินี้ ก็ได้รักษาอยู่ที่ต่างจังหวัดมาก่อน คุณหมอที่นั่นบอกว่าเป็นต่อมน้ำเหลืองอักเสบ รักษาอยู่ประมาณ ๕ เดือน ไม่ยุบและก็ไม่แตกมีแต่อาการที่โตขึ้น และปวดมากขึ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ เพราะว่าเวลาเจ็บปวดก็ปวดแบบสุดๆ เลย ไม่ปวดก็ไม่ปวด วันๆ หนึ่งจะปวดก็แค่ครั้งสองครั้งเท่านั้น และจะปวดเข้าสมองเลย

ดิฉันซาบซึ้งในพระคุณของหลวงพ่อดีใจที่เมตตาต่อดิฉันมาก พระคุณอันนี้จะจดจำเอาไว้ จะไม่มีวันลืมเลยที่หลวงพ่อดีเมตตาให้สติ ให้ธรรมะ จนดิฉันมีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๔๐ ที่ไปตรวจที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ถนนราชวิถี คุณหมอบอกว่าต้องผ่าตัด และให้ดิฉันกลับบ้านไปเตรียมตัวผ่าตัดในวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๔๐ ดิฉันก็กลับเหมือนกัน กลับจากโรงพยาบาลมาบ้านพักที่หมู่บ้านทานสัมฤทธิ์ เป็นบ้านพี่ที่เป็นญาติกัน บอกกับพี่ว่าจะไปวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี สัก ๓ วัน ไปหาหลวงพ่อก็เพราะว่านี่การผ่าตัด เพราะคิดว่าผ่าก็ตาย ไม่ผ่าก็ตาย เพราะฉะนั้นก่อนตายก็ขอเก็บเกี่ยวเอาผลบุญไปเป็นเสบียงไว้บ้าง ดิฉันเองก็เคยปฏิบัติธรรมมาบ้าง รู้บ้างเล็กน้อย เพราะเคยปฏิบัติมาจากวัดโศการาม จ.สมุทรปราการ แต่เนื่องจากว่าต้องทำงานหาเลี้ยงชีพเลยไม่ได้เอาอย่างจริงจัง มาถึงตอนนี้เมื่อรู้แน่แล้วว่าตายแน่ก็ต้องเอาจริงกันละ เพื่อว่าตอนที่ตายไปจะไม่ต้องลำบากเหมือนขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็เลยตั้งใจจริง เรียกว่าเตรียมตัวตายกัน

ดิฉันเดินทางมาสิงห์บุรีคนเดียว มาถึงก็เกือบบ่ายสองโมงไปขอเข้าอบรมกรรมฐานไม่มีผู้รับรอง เพราะว่ามาคนเดียว ก็ได้ผู้ที่เข้ากรรมฐานด้วยกันรับรองให้เสร็จแล้ว ก็ไปนั่งคอยหลวงพ่อก็เพราะเขาบอกว่าหลวงพ่อกำลังมาตอนบ่าย ก็นั่งคอยนานและแสบก็มากมาย ดิฉันไม่กล้าที่จะกราบเรียนท่าน เพราะเห็นว่าลูกศิษย์ของท่านมากมายนัก ก็เลยถวายดอกไม้และปัจจัย แล้วลาท่านเข้ากรรมฐาน แต่ดิฉันแปลกใจมากตอนที่ดิฉันเข้าไปหาท่าน หลวงพ่อกับท่านเห็นดิฉันแล้วท่านมองจ้องอย่างกับว่าท่าน “เห็นหนอ” อะไรสักอย่างหนึ่งแต่พอดิฉันเข้าไปใกล้ท่าน ท่านก็หันหลังเสีย ดิฉันเลยถวายของแล้วกราบลาท่าน ไม่กล้าถามอะไรท่านเลย ตอนเย็นก็ฝากจดหมายกับคุณสมประสงค์ กราบเท้าหลวงพ่อก่อน

เมตตาว่าดิฉันเดินทางมาจากนครศรีธรรมราชแล้ว ให้หลวงพ่อบอกเมตตาให้ คุณสมประสงค์ก็กลับมาบอกว่าคืนนี้หลวงพ่จะนั่งเมตตาให้ ขอให้สบายใจเถาะ

คืนนั้นเมื่อเลิกกรรมฐานแล้วต่างคนก็ต่างเข้านอน เพราะอากาศหนาวก็รับนอนกัน ดิฉันหลับไป มาตกใจตื่นเมื่อคล้ายๆ กับมีคนมาเรียกว่า “ตื่นๆ เร็วหลวงพ่กำลังเมตตาให้เข้าสมาธิเร็ว” ได้ยินชัดเจนนทีเดียวแล้วก็รีบลุกขึ้นมานั่งสมาธิทันที พอนั่งได้สักประมาณ ๕ นาที เนื้อตัวรู้สึกร้อน ขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อกำลังจะเริ่มเต้นและเต้นอยู่ประมาณ ๕ นาที แล้วก็หยุด และค่อยๆ เย็นลงจนเป็นปกติ ดิฉันก็นอนต่อแต่นอนไม่หลับดูนาฬิกาบอกเวลา ๐๐.๑๕ นาฬิกา ที่นอนไม่หลับก็แปลกใจว่า ใครมาเรียกและเรียกคำเดียวก็ตื่นเลย ตื่นมาก็ไม่ได้ขอบคุณเขาที่อุตสาหมาเรียกให้แล้วคนนั้นเขาไปไหน ทำไมเราไม่เห็น แล้วคนนั้นเขาไปไหน ทำไมเราไม่เห็น และอาการที่ตัวร้อนในขณะนั้นมันก็ร้อนแปลกๆ เหมือนกับเราเดินผ่านกองไฟร้อนๆ มา แต่พอดูผ่านพ้นไปแล้วมันก็เย็น แต่มันร้อนไปทั้งตัวรวมทั้งภายในด้วย และร้อนอยู่นานกว่าจะเย็น มันให้แปลกใจจริงๆ คิดไปคิดมาเคลิ้มไปนิดหนึ่งก็ได้เวลาเตรียมตัวไปสวดมนต์ตอนตีสี่ ระวังจะปลุกตอนตีสามครึ่งทุกวัน

ดิฉันอยู่ปฏิบัติที่วัดอัมพวันครบ ๓ วันพอดี ก่อนกลับได้พบหลวงพ่ กราบลาท่าน และท่านก็ได้ถามว่าหมอบอกว่าเราเป็นมะเร็งใช่ไหม? ก็กราบเรียนท่านว่าเขาว่าเป็นเนื้องอกต้องผ่าตัดด่วนอันตรายมาก และดิฉันก็ใคร่จะกราบเรียนถามหลวงพ่ว่าดิฉันควรผ่าหรือไม่ควรผ่า หลวงพ่ตอบทันทีว่าเรื่องนี้หลวงพ่ตัดสินให้ไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องที่ควรตัดสินใจเอง หลวงพ่บอกไม่ได้แต่ไม่เป็นไรหรอกทำกรรมฐานมากๆ เข้า แล้วก็หายเองดิฉันขอยา หลวงพ่บอกว่าเอาน้ำมนต์ไปทาและทำกรรมฐานมากๆ โดยเฉพาะ “ยืนหนอ” ทำให้ได้ แต่อย่าทำแบบหนอๆ

แห่นๆ แล้วไป หล่อๆ แหลๆ นะโยมนะ ทำให้จริงจังรับรองหายทุกราย ดิฉันจำคำหลวงพ่อบอกไว้ แล้วกลับมาทำที่บ้านและจัดธูระให้เข้าที่เข้าทาง ดิฉันกลับมาอีกวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ ไม่ไปบ้านแต่ไปพักกับคุณแม่ดวงรัตน์ที่วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ตอนแรกก็คิดว่าไปสัก ๒ วัน แล้วเลยไปวัดอัมพวัน แต่เมื่อขึ้นไปกราบท่านพ่อลีก็เปลี่ยนใจ ประกอบกับคุณแม่บอกว่าอยู่กรรมฐานที่นี่ก็ได้ ไม่ต้องไปถึงโนนหมอกที่นี่ก็มีหมอกอยู่ พระท่านก็มียาดีเหมือนกัน ก็อยู่ทานยาด้วยและนั่งสมาธิด้วย

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๔๐ ดิฉันก็ขออนุญาตคุณแม่ไปวัดอัมพวันอีก เพราะตอนนี้เมดที่คอทำท่าจะเปลี่ยนไปคือ มันจะแตกก็ไม่แตก จะยุบก็ไม่ยุบ มันอยู่คงที่อยู่อย่างนั้น ดิฉันไปถึงวัดอัมพวันยังเข้าอยู่เอาดองไม้จัดไปถวายพระและไปกราบพระรูปของรัชกาลที่๕และสมเด็จพระพุทธเจ้าทรงพระนามรังสีด้วย และขอยุ่กรรมฐาน ๗ วันคราวนี้มีอะไรแปลกๆ อีก ออกจากที่ปฏิบัติกรรมฐาน มานอนที่พักเหมือนกับมีคนมาปิดเป่าให้ดิฉันอยากอยู่หลายวันแต่ทางวัดเขาจัดให้แค่ ๗ วันเท่านั้น และพอเอาจิตไปกำหนดที่แผลก็เกิดการตอบรับกันขึ้น คือที่แผลตรงนั้นจะเต้นตุบๆ จนเรารู้สึก เต้นแรงมาก จะเต้นอยู่อย่างนี้ประมาณ ๕ นาทีแล้วหยุดแล้วก็เต้นใหม่เหมือนอัตโนมัติ ตอนที่มาแผลมีสีม่วง และพอมาอยู่ได้แค่สองวันคือวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๐ เมดที่คอก็เริ่มเปลี่ยนจากสีม่วงเป็นสีแดงและค่อยๆ แดงจัดขึ้นมาเรื่อยๆ

วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๔๐ ตอนเช้าแผลก็แตกออกมาเป็นเลือดสดๆ เหมือนกับเอาเม็ดไปกรีดออกมาอย่างนั้น เอากระดาษทิชชูเช็ด เช็ดสองสามครั้งก็หมด และแผลก็แห้ง แต่ตอนนั้นกำลังเดินจงกรมอยู่ ก็ไม่รู้จะเอาอะไรมาปิดปากแผล พอได้เห็นต้นพลู เอาใบพลุนั้นมาปิดปากแผลไว้ก่อน ใบพลูนี้เป็นใบพลูที่แม่ใหญ่ปลูกไว้ พวกกรรมฐานเขาบอกว่าแม่ใหญ่ปลูกเอาไว้และแม่ใหญ่ยังบ้วนน้ำหมากใส่ด้วยเป็นยาอีกขนานหนึ่งดี

จริงๆ ตามธรรมดาใบพลุนี้เผ็ดร้อนแต่เมื่อเอาปิดปากแผลกลับเย็นฉ่ำก็น่าแปลก ปิดอยู่ได้ทั้งวัน พอเย็นเอาใบพลูออกกลับเป็นว่าใบพลุนั้นแห้งกรอบ แต่ก็ดูตลกเหลือและเลือดติดใบพลูออกมาด้วย และเมื่ออาบน้ำเสร็จแล้วก็เอาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อมาทาที่ใบพลูเอาปิดปากแผล และวันรุ่งขึ้นก็มีเลือดออกมาอีกแต่น้อยกว่าเมื่อวาน ยังสีสดเหมือนเดิมเป็นเลือดวันรุ่งขึ้นก็มีเลือดไหลอีก แต่คราวนี้น้อยกว่าเมื่อวานหน่อยหนึ่งและพอตอนเย็นมีเลือดปนน้ำเหลืองออกมาอีก ก็เอาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อมาทาใส่ใบพลูปิดเอาไว้อีก และตอนนี้จะมียาสมุนไพรที่เลือดออกมาเรื่อยๆ แต่ไม่มาก พอครบ ๗ วันก็เอาใบพลูปิดไว้ กลับมาที่วัดโศการาม สมุทรปราการ แผลเกือบจะสนิท พระอาจารย์บุญชูเห็นก็บอก“โยมเอายาแก่น้ำเหลืองไปทานนะมันจะได้หายเร็วขึ้น” ก็ทานยาของท่านพระอาจารย์บุญชูด้วย ทาน้ำมันมนต์ของหลวงพ่อด้วย ก็เลยหายเร็ว ดิฉันได้กลับมาปฏิบัติต่อที่วัดโศการามสมุทรปราการอยู่อีก ๑๔ วันก็กลับบ้าน อาการดังกล่าวยังคงเหลือแต่ปวดขากรรไกร มันเป็นเพราะก่อนหน้านี้ปวดชนิดที่อ้าปากไม่ขึ้นเลย ทานข้าวแต่ละมื้อมันสุดแสนจะเวทนา อ้าปากถึงสามสี่ครั้งถึงจะเอาข้าวใส่ปากได้ ปัจจุบันนี้หายแล้ว เพราะพอแผลหายอยู่มาอีกหลายเดือนกว่าอาการปวดขากรรไกรจะหายประมาณอีกประมาณ ๕ เดือน รวมเวลาที่เป็น ๑๑ เดือนพอดี คือนับตั้งแต่วันที่รู้สึกเดือนมิถุนายน ๒๕๔๐ และมาหายเป็นปกติเมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๔๑

ด้วยเหตุนี้ดิฉันจึงตั้งหัวข้อว่า **การปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานรักษาโรคได้จริงหรือ? คำตอบก็คือได้จริงๆ** เพราะว่าการปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานนั้นไม่ใช่ของที่จะทำกันเล่นๆ ต้องทำกันจริงๆ ถึงจะบรรลุผลอย่างที่ดิฉันปฏิบัติมานี้ เพราะว่าบางชั้นบางตอนยังมีเอาอย่างอื่นมาผสมด้วย เช่น น้ำมันมนต์ของหลวงพ่ที่ใช้ทา และใบพลุนั้นที่รูกาก็รักษาเมะเร็งได้ผลเหมือนกันและรับประทานยาของพระอาจารย์บุญชูอีก แต่

จริงๆแล้วเขาบอกว่าผู้ที่ปฏิบัติจริงจังแล้วไม่ต้องใช้ยาเลย อันนี้ดิฉันเชื่อ ๑๐๐% แต่คนเราส่วนมากรวมทั้งดิฉันด้วยก็เกิดอาการกลัว ก็เอาอย่าง โน้นบ้างอย่างนี้บ้างมาช่วยกัน **แต่จริงๆแล้วสำหรับดิฉันได้ตั้งใจว่า ก่อนที่จะตายก็ขอเก็บเกี่ยวบุญเอาไว้เป็นเสบียงบ้าง grunnฐานดีที่สุด** เพราะขณะที่เข้ากรรณฐานอยู่ได้พบกับอะไรต่อมิอะไรมากมายนัก มีคน มาช่วยปัดเป่าให้ และยังมีผู้ที่ไม่เห็นตัวตนมาให้คาถาอีกต่างหาก แต่ถ้า ไม่เข้ากรรณฐานใครที่ไหนจะมาให้เราได้

เพราะฉะนั้นกรรณฐานนอกจากรักษาโรคได้แล้ว กรรณฐานยัง ช่วยแก้กรรมให้ได้อีกด้วย และกรรณฐานยังช่วยสงเคราะห์ญาติพี่น้องที่ ตายไปให้ได้รับส่วนบุญกุศลอีกด้วย

“ของดีนั้นไม่ได้มาง่ายๆ

ส่วนของที่ได้มาง่ายๆ ไม่ใช่ของดี”



โรคร้ายหายได้ด้วยพระกรรมฐาน

รู่จี เต่งตระกูล

ข้าพเจ้าเริ่มไปวัดอัมพวันเมื่อปีพ.ศ.๒๕๔๑โดยคำแนะนำจากพี่สาวชื่อ ปิยาวัลย์ ลิขิตตนมงคล ได้ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานครบ ๗ วัน ช่วงปิดเทอมเดือนตุลาคม พอกลับบ้านก็ไม่ได้ปฏิบัติต่อเพราะกลัวคุณแม่จะว่าคุณแม่นับถือศาสนาคริสต์ ส่วนตัวข้าพเจ้าชอบทำบุญตักบาตรและสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน ทุกปีข้าพเจ้าจะบอกกับคุณแม่ว่าโรงเรียนส่งไปอบรมต่างจังหวัด แต่ข้าพเจ้าก็ไปวัดอัมพวันทุกครั้ง

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๔ สามีของข้าพเจ้าป่วยหนักต้องเข้าโรงพยาบาลราชบุรี ผ่าตัดกระดูกส่วนสะโพกออก เพราะมันสึกกร่อนมาก ขณะพักรักษาตัวอยู่โรงพยาบาล มีญาติทางสามีชื่อคุณสนธยา เจ้าของร้านโอ่งรัตนโกสินทร์ จังหวัดราชบุรี นำหนังสือกฎแห่งกรรมเล่มที่ ๑๔ มาให้อ่าน ข้าพเจ้าอ่านจนจบก็ยังไม่คิดอะไร จนกระทั่งสามีจากไป ได้ฝากโรคเอดส์

ติดตัวข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็รักษาที่โรงพยาบาลราชบุรี เมื่อปลายปีพ.ศ. ๒๕๔๖ และเริ่มทานยาควบคุมในเดือนมีนาคม ปีพ.ศ. ๒๕๔๗

คุณแม่ยังป่วยหนักและตัวข้าพเจ้าก็ป่วยหนักเหมือนกัน แต่ด้วยความรู้สึกที่ว่า ข้าพเจ้าคิดว่าตัวของข้าพเจ้าจะอ่อนแอไม่ได้จะต้องดูแลคุณแม่ให้ดีที่สุด เพราะคุณหมอบอกว่าคุณแม่จะอยู่ได้ไม่นาน จนกระทั่งวันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๗ คุณแม่ก็จากไป ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจมาก คิดว่าต้องอยู่คนเดียว โรคเอดส์ที่ข้าพเจ้าเป็นก็กำเริบขึ้น นอนไม่หลับ กลุ้มใจมาก จะบอกใครก็ได้

ข้าพเจ้าพยายามปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานอย่างจริงจัง คือเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ทุกวัน ทำวันละ ๒ ช่วงช่วงที่ ๑ ตั้งแต่เวลา ๑ ทุ่ม ถึง ๓ ทุ่ม ช่วงที่ ๒ ตั้งแต่เวลาตี ๓ ถึงตี ๕

ปฏิบัติอย่างนี้มีได้ขาด พอถึงวันหมดนัดตรวจเลือดเดือนกันยายน ผลเลือดดีขึ้นมาจาก ๔๙ ขึ้นมาเป็น ๑๘๘ หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ไปหาหมอที่โรงพยาบาลเมืองราชบุรีได้พบกับคุณหมอกำชัย ท่านถามว่ามีโรคประจำตัวบ้างไหม ข้าพเจ้าก็บอกว่าเป็นโรคเอดส์ แต่ตอนนี้ข้าพเจ้าได้กินยาโรงพยาบาลราชบุรี และปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานของหลวงพ่ोजรรณ จิตธมโม จังหวัดสิงห์บุรีด้วย คุณหมอกำชัยบอกว่ามาถูกทางแล้วนะ ให้กลับไปทำตามที่คุณหมอสอน ข้าพเจ้าก็มีกำลังใจมากขึ้นจึงได้เร่งปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานมากขึ้นจากเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง มาปฏิบัติเพิ่มเป็นเดิน ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง

หลังจากนั้นวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๔๗ ข้าพเจ้าได้ไปกราบนมัสการหลวงพ่ोजรรณ จิตธมโม และได้รายงานให้หลวงพ่อบทราว่า ข้าพเจ้าเป็นโรคเอดส์ หลวงพ่อบอกท่านก็พยักหน้ารับทราบ แล้วมองหน้าข้าพเจ้าด้วยความเมตตา หลวงพ่อบอกท่านบอกว่าจะมีสิ่งอัศจรรย์เกิดขึ้น และให้เขียนกฎแห่งกรรมด้วยนะ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจต่อสู้กับโรคภัยอีก หลวงพ่อบอก

แนะนำให้ทานยาใบบัวกับยามะขาม และต้องสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติพระกรรมฐานให้มากๆ ข้าพเจ้าได้ฟังดังนั้นก็กลับมาปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบรรณาคูวันมิได้ขาด ทานยาใบบัวและยามะขาม ๒ ห่อใหญ่ ห่อละ ๑ เดือน ทานเช้า-เย็น แล้วข้าพเจ้านำความรู้การปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานสอนนักเรียนทุกวันก่อนที่จะเรียนหนังสือ ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที ทำให้นักเรียนมีสมาธิเวลาเรียนดีขึ้น ตั้งใจเรียนหนังสือดีขึ้นมากและเป็นเด็กดี

จนถึงเดือนตุลาคม วันที่ ๑๗-๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๗ เป็นช่วงปิดเทอม ข้าพเจ้าก็ได้ปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานต่อเนื่องทั้งกลางวันกลางคืนเป็นเวลา ๗ วัน ๗ คืน ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๔๗ ข้าพเจ้าได้มากราบนมัสการหลวงพ่อกิ่งหนึ่ง เพื่อรายงานผลการปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานว่า ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเดิน ๓ ชั่วโมง นั่ง ๓ ชั่วโมงครบแล้ว ปฏิบัติ ๓ ครั้ง ทำให้ข้าพเจ้ามีสติดีขึ้น แก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้ และหยุดทานยาโรงพยาบาลราชบุรี ตั้งแต่วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๔๗ เป็นต้นมา ขอให้หลวงพ่อดำพรดกรุณาแผ่เมตตาให้ข้าพเจ้ามีสติปัญญาดีในการปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานให้ดียิ่งขึ้นตลอดไปเทอญ

ปัจจุบันข้าพเจ้ายังคงปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานอย่างต่อเนื่องทุกวันนี้ได้ขาด ส่วนอาการโรคร้ายที่ข้าพเจ้าเป็นก็ไม่กำเริบ และหายขาดด้วย ขอให้หลวงพ่อดำพรดกรุณาแผ่เมตตาให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด





เรียนรู้ดูกายใจด้วยธรรมะ ธรรมชาติ

สายัณห์ นกเทียน

ดิฉัน ชื่อ นางสาวสายัณห์ นกเทียน เกิด ๒ กรกฎาคม ๒๕๐๔ อายุ ๔๖ ปี บ้านเกิด จ.เพชรบุรี สามีเป็นคน จ.เพชรบุรี เช่นกัน มาทำการค้าอยู่ที่ จ.ขอนแก่น มีบุตรชาย ๓ คน อยู่บ้านเลขที่ ๙๐/๓๙ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น

ดิฉันเริ่มสนใจในการเข้าวัด มาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๓๖ เริ่มสนใจการสวดมนต์ ได้ยินเสียงสวดมนต์เป็นที่ไพเราะชื่นชอใจอย่างน่าอัศจรรย์ และได้รับหนังสือสวดมนต์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่ोजริญ ทานอธิบายถึงเรื่องการเจริญสติเป็นการต่ออายุได้ ซึ่งน่าสนใจมากทีเดียว และเริ่มเข้าปฏิบัติธรรมปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ท่านพระครูภาวนาวชิรฐิธีรวัฒน์เป็นพระอาจารย์ผู้สอน ดิฉันเป็นคนจริงจังกับทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัวเรื่องงานเรื่องการเข้าวัดทำบุญ ทำทาน รักใคร่รักจริง แต่ถ้าทำให้ผิดใจก็เป็นอันว่าจบกัน ดิฉันต้องใช้ความเพียรความอดทนคือขันติบารมีและจะหาได้จากที่ไหน นอกจากการเจริญสติก็คือการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบรรณโกศลได้พร่ำสอนนั่นเอง หลวงพ่อบรรณโกศลมีเมตตาแนะนำเอาหลักการปฏิบัติธรรมที่ท่านได้เรียนรู้มา ออกเผยแผ่ให้กับญาติโยมได้นำไปปฏิบัติ แล้วแต่ใครจะรับได้มากน้อยขึ้นอยู่กับปัญญาของแต่ละบุคคล “ใครหิว ใครกิน” ตามคำที่ท่านกล่าวเสมอ

ดิฉันเริ่มทำบุญ ทำทาน ตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบรรณโกศลมาเรื่อยๆ จนดิฉันคิดว่าถ้าตัวเองตายไปก็ยังมีกองบุญกุศล เป็นต้นทุนติดตัวไปในทางที่ดี และไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดคิดว่าจะเกิดกับดิฉันก็เกิดขึ้นมาจนได้ คือดิฉันไปเข้าค่ายกายประจําปีเมื่อวันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๐ หมอบอกว่าดิฉันเป็นมะเร็งเต้านม ดิฉันเสียใจมากในขณะนั้นแต่ก็ตั้งสติได้เร็ว ดิฉันเริ่มไปพบหมอที่ทำการรักษามะเร็งเต้านมโดยตรง ใช้เวลาในการพิจารณาอยู่พอสมควร แต่ที่สำคัญดิฉันได้รับทราบจากท่านพระครูปลัดสิทธิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เกี่ยวกับการให้เคมีบำบัดว่าการให้เคมีบำบัดนั้น ผีจะครอบ จะเกรียม นะโยม ดิฉันได้ฟังก็ไม่เข้าใจว่าเคมี คีโม นะเป็นเช่นไร ทำยาสีที่ดิฉันก็รับรู้ เรียนรู้ เกี่ยวกับเคมีบำบัดโดยสิ้นเชิงทุกประการเพราะดิฉันต้องได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดทั้งหมด ๘ ครั้ง ถึงจะครบแต่ดิฉันก็รับยาเคมีบำบัดได้แค่ ๓ ครั้งเพราะเคมีบำบัดเป็นยาที่แรงมากทำให้ร่างกายของดิฉันทนต่อการรักษาด้วยการให้เคมีบำบัดไม่ไหวในระหว่างการรักษาดิฉันเกิดเป็นตับแข็งตับอักเสบ ไม่รับยาดิฉันรับยาได้แค่ ๓ ครั้ง คือในเดือนมิถุนายน กรกฎาคม และสิงหาคม

เดือนละครึ่ง ส่วนสามเดือนหลังจากนั้นคือ เดือนกันยายน ตุลาคม และ พฤศจิกายน ดิฉันไม่สามารถรับยาเคมีบำบัดได้ เพราะต้องเข้ารับการรักษาดับเพื่อที่จะได้สู้ยาเคมีบำบัดต่อไป จนท่านพระครูปลัดสิทธิวัฒน์ ได้ให้อาจารย์เจน โทรเรียกให้มาพบท่าน ท่านนั้นเองกำลังใจก็มาเพราะไม่ได้เข้าศูนย์มาเกือบจะ ๖ เดือนแล้ว มีพลังสู้ขึ้นมาทันที พอท่านเห็นท่านก็กล่าวว่าจะไม่ได้ตายด้วยโรคมะเร็ง แต่จะตายด้วยการแพ้ยาก็คือโรคแทรกซ้อนขณะนั้นดิฉันเป็นภูมิแพ้ขั้นรุนแรง ท่านให้หยุดและให้เข้ากรรมฐาน เพราะขณะนั้นรู้สึกแย่มาก ท่านพระครูปลัดฯ พระอาจารย์สายัณห์ หลวงพี่ไก่ หลวงพี่โป่ง หลวงพี่วิโรจน์และพระทุกรูปในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันให้กำลังใจ ให้ความเมตตา คอยช่วยเหลือให้ดิฉันเข้มแข็งขึ้นจนสภาพจิตใจเป็นปกติ ที่สำคัญมากคือครอบครัว สามีเป็นผู้ดูแลทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอาหารกาย อาหารใจ คอยเยี่ยวยาเสมอ เป็นกองหนุนให้ดิฉันได้มีพลังในการทำบุญทำทานทุกอย่าง ยามป่วยใช้คอยดูแลเป็นอย่างดี และในที่สุดการรักษาของดิฉันก็ใช้วิธีการรักษาโดยการปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ของหลวงพ่ोजรัญ เริ่มตั้งแต่โครงการเฉลิมพระเกียรติเดือนธันวาคม ๒๕๕๐ เป็นต้นมาดิฉันก็เริ่มดีขึ้นและดิฉันก็โชคดีที่สุดมีบุญที่สุด คือผลบุญกุศลที่สร้างสมมาค้ำจุนดิฉันให้พบกับโครงการที่หายากและน่าประ ทับใจมากโครงการหนึ่งที่ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น ได้จัดขึ้น โดยได้รับความเมตตาจากท่านพระครูปลัดสิทธิวัฒน์ให้พระอาจารย์วิโรจน์ ได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งขึ้นโดยใช้ชื่อโครงการว่า “โครงการเรียนรู้กายใจด้วยธรรมะ ธรรมชาติ” เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เป็นเวลา ๓๒ วัน ทำให้ดิฉันตื่นวันดีคืนวันดีจนทุกวันนี้ดิฉันดีขึ้นมาก ณ วันที่ดิฉันเขียนอยู่เป็นวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑ แล้วสุขภาพกาย สุขภาพใจดีมากเป็นไปตามชื่อโครงการอย่างแท้จริงใน

โครงการเน้นการปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ๗๐% และอาหารที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ๓๐% การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างบุญ สร้างกุศลสูงสุด เป็นการรักษาโรคได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความศรัทธา ความเชื่อมั่น เด็ดเดี่ยว มีกำลังใจ กำลังใจคนอื่นเพียงทางภายนอกแต่กำลังใจที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเราเอง พระอาจารย์วิโรจน์ท่านกล่าวย้ำเสมอว่า “**ไม่มีกำลังใจที่ไหนจะดีเท่ากับกำลังใจที่ได้จากตัวเราเอง**” และ “**ชีวิตไม่ใช่ของเล่น อย่าเล่นกับชีวิต**” ท่านจัดโครงการนี้ขึ้นมาฟรีทุกอย่างแต่ผู้เข้าโครงการต้องปฏิบัติตามคือรักษาใจกับรักษาเวลาให้ปฏิบัติตามฐานได้มากที่สุด ท่านเน้นแนวทางการปฏิบัติธรรมตามแบบของพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์หลวงพ่ोजรัญมาสู่ญาติโยม เพื่อรักษาญาติโยมและให้นำแนวทางกลับไปปฏิบัติได้เมื่ออยู่ที่บ้าน ดิฉันมีพื้นฐานมาบ้างพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วดิฉันปฏิบัติตามฐานมาตั้งแต่ยังไม่ป่วย จึงเรียนรู้ได้เร็วและสุขภาพของดิฉันไม่ว่าจะเป็นกายใจพร้อมพอสมควรสามารถหาอุบายมาแก้ไขได้เสมอจากการที่ได้ปฏิบัติตามฐานมาถ้ามีอะไรเกิดขึ้นหนักก็จะได้เบา แก้ไขได้ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญท่านได้กล่าวไว้ว่า “**สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน**” หมั่นทาหมั่นกินบ่อยๆ ทุกวัน ทุกเวลา หนักก็จะได้เบา เบาไปเบามากก็หายจากโรคภัยได้อย่างที่ใจเราปรารถนา ใจเราเป็นผู้สั่งได้จากพระกรรมฐานอย่างแท้จริง

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญท่านเปี่ยมล้นไปด้วยเมตตาสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ขอนแก่นทำให้ดิฉันนางสายัณห์ นกเทียนคนนี้ได้รู้จักได้เรียนรู้พระกรรมฐานจากคณะครูบาอาจารย์หลายรูปแบบในแนวทางการดับทุกข์ มีความทุกข์ มีความเครียดอันใดก็คลายลงได้ จนกระทั่งสงบพบความสุขนานาประการเมื่อปฏิบัติอย่างถูกวิธี

พระกรรมฐานช่วยเราได้ ช่วยเราได้จริงๆ เรื่องราวของดิฉันคงเป็นแนวทางให้ผู้อ่านได้พบกับทางสว่างอย่ารอให้ป่วยก่อนอย่ารอให้แก่ก่อนจะไม่ทันกาลเข้าปฏิบัติพระกรรมฐานตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาว จะได้เป็นต้นบุญบุญกุศลยามที่เราต้องการตัวช่วย เหมือนกับดิฉัน

นางสายัณห์ นกเทียน
๙๐/๓๙ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น
๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑





สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้

รองศาสตราจารย์พินิจ รัตนกุล

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลก และเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายทางใจมาบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่นอน เป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที

พุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์และพบสุข คำสอนและพิธีกรรมต่างๆ มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้

เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐเพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้ว ยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดได้ด้วย

การสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จักและปฏิบัติเป็นส่วนมาก มากน้อยตามวาสนา วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากรรมฐานเป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนา และเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนาเพราะกรรมฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกรรมฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศเป็นเรื่องของสุขภาพมากกว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยังมีผู้นำกรรมฐานไปประยุกต์ ใช้บำบัดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความเครียด และความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกรรมฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงกันมากขึ้น

หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ด้านนี้ของกรรมฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในสังคมตะวันตกในเวลานี้ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่ากรรมฐาน หรือเมดิเตชัน (Meditation) ในภาษาอังกฤษแทบจะไม่มีเลย ส่วนในประเทศไทยนั้นผู้สนใจกรรมฐานมีมากกว่าในตะวันตกโดยไม่ต้องสงสัย แต่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกรรมฐานยังมีอยู่น้อย มีจำนวนไม่เพียงพอที่จะนำมาสนับสนุนความว่ากรรมฐานรักษาโรคได้

ในหนังสือชุด กฎแห่งกรรม ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์หรือหลวงพ่อจรัญ จิตธมโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พิมพ์เผยแพร่ทุกปี ผู้ปฏิบัติ

กรรมฐานหลายคนได้เขียนเล่าเกี่ยวกับผลของกรรมฐานที่มีต่อสุขภาพของตน ผู้เล่าคงเล่าด้วยความจริงใจตามการสังเกตของตน แต่เรื่องที่พูดที่เล่าให้ฟังนี้ยังไม่มี การทดสอบความจริง จึงไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะใช้ยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึงประโยชน์ของกรรมฐานในด้านสุขภาพ เราจึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์ชาวตะวันตกเป็นสำคัญ

ก่อนที่จะวิเคราะห์ประโยชน์ของกรรมฐานที่งานวิจัยต่างๆ ชี้ให้เห็น เราควรจะทราบก่อนว่า การมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่รวมถึงการมีจิตใจงามควบคู่ไปด้วย พุทธศาสนามองดูสุขภาพในลักษณะนี้เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าวมานี้ และชี้ให้เห็นว่าจิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรคทางกายหลายโรค เช่น โรคปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจและโรคระบบทางเดินอาหาร เป็นผลมาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนมาก

การวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า สภาพของจิตใจมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เป็นป้อมปราการธรรมชาติสำหรับป้องกันการโจมตีของสิ่งแปลกปลอมจากนอกร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชลล์มะเร็ง เพราะสภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติที่ทำให้เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกายตามมา จิตใจที่ไม่ปกติ เช่น มีความเครียดหรือความโกรธ จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีทางปลายประสาทที่เชื่อมต่อกับเซลล์ของภูมิคุ้มกันในไขกระดูก มีผลให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง ทำให้เราติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่าย

ในทางตรงกันข้ามจิตใจที่เป็นปกติปราศจากอารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ความรัก ความเมตตาจะทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น (Daniel Goleman, Emotional Intelligence) การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจและการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้แพทย์หันมาสนใจค้นคว้าหาวิธีบำบัดโรคภัยไข้เจ็บในรูปแบบใหม่โดยไม่ต้องใช้ยา แต่โดยการสร้างเสริมปัจจัยต่างๆ ให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น ให้ร่างกายค่อยๆ รักษาตัวเอง (Andrew Weil, Spontaneous Healing) วิธีการรักษาแบบนี้เป็นทางเลือกใหม่ของการแพทย์ เรียกกันว่า วิธีการรักษาตามธรรมชาติ

แพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่นิยมการรักษาด้วยวิธีนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สำหรับประเทศไทย นายแพทย์บรรจบ ชุมทสวัสดิกุลและคณะ รวมทั้งศาสตราจารย์ ดร.สาทิสม อินทรกำแหง และชุมชนจิตเป็นศูนย์กลางและนำวิธีการบำบัดแบบนี้มาเผยแพร่ โดยเน้นการรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีกากใย (เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้) การขจัดพิษออกจากร่างกาย (เช่น ด้วยวิธีอดอาหารหรือสวนทวาร) การออกกำลังกาย (เช่น การรำกระบอง การเต้นแอโรบิค) การฝึกหายใจ และการปฏิบัติสมาธิ (หรือสมถะวิปัสสนา) เป็นสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร สภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพจิตใจ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น รับประทานผักและผลไม้มาก เนื้อสัตว์น้อยและงดอาหารปรุงแต่งที่มีสารเคมีเจือปน) การออกกำลังกาย (เช่น การวิ่ง การเดิน การฝึกไทเก็ก จี้กง โยคะ) การพักผ่อนให้เพียงพอและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะ มีผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางใจเป็นที่รู้จักกันทั่วไป แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพนั้นยังมีผู้น้อย การศึกษาในการแพทย์สมัยใหม่พบว่า ถ้า

หากเรามีความคิดในทางที่ดี (เช่น ไม่คิดมุ่งร้ายผู้ใด หรือไม่คิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์) และมีอารมณ์ที่ดีงาม (หรือที่เรียกกันในวงวิชาการว่า อารมณ์ในทางบวก) เช่น มีความเมตตากรุณาและความเอื้ออาทร ภูมิด้านทานจะดีขึ้น

ดร.เดวิท แมคเคลีแลนด์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแมชีเทเรซาในศาสนาคริสต์ ที่กำลังดูแลคนยากจนในเมืองกัลกัตตาในประเทศอินเดียด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา อีกกลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหารนาซีเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่สังหารชาวยิวไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน

ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มที่หนึ่งมีความเมตตาสงสารเห็นอกเห็นใจคนยากจนมากขึ้น และกลุ่มที่สองมีความโกรธและเกลียดคนโหดร้าย เมื่อเจาะเลือดดูปรากฏว่าอาสาสมัครในกลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิดที่เรียกว่า ที-เซล (ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย) เพิ่มขึ้นในช่วงสั้นๆ และเมื่อให้อาสาสมัครแผ่เมตตา (หรือที่เราเรียกว่า เมตตาภาวนา) ต่อไปอีก ๑ ชั่วโมง พบว่า ที-เซลเพิ่มยาวนาน แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (Danial Goleman, Healing Emotions)

จิตใจที่แจ่มใสเบิกบานมีความสุขมีผลต่อการเพิ่มที-เซลเช่นเดียวกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดู พบว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันที่-เซลเพิ่มขึ้น (Danial Goleman, Emotional Intelligence) ในทำนองเดียวกัน การศึกษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจำนวน ๓๖ คน พบว่า ๗ ปีผ่านไปมีผู้เสียชีวิตเพียง ๒๔ ราย เมื่อตรวจสอบสภาพจิตใจของพวกที่เหลืออยู่ปรากฏว่าเป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส มีความสุข (Danial Goleman,

Healing Emotions) นอกจากนั้นการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เหมือนกันชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มีอารมณ์ในทางบวกที่กล่าวมาเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคร้าย เช่น มะเร็ง งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่าคนที่มีความคิดดังกล่าว ส่วนมากแล้วจะไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดและฟื้นตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย (Danial Goleman, Healing Emotions)

สำหรับผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น อารมณ์โกรธหรือเกลียดนั้น ดร.จอห์น แบร์ฟุดแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โรไลนา ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบสภาพจิตใจเพื่อดูว่าผู้ป่วยเป็นคนมีโทสะมากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณาจากความตึงเครียดของเส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกับกันแล้วปรากฏว่าผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมากจะมีเส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น (Danial Goleman, Emotional Intelligence)

ดร.เรดฟอร์ด วิลเลียมอาจารย์แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยดุคส์ ในรัฐนอร์ทคาร์โรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ติดตามนักศึกษาแพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรัง พบว่ากลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อยและไม่ยาวนาน เสียชีวิตไป ๓ คน ปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ ๕๐ ปี คือ การเป็นคนเจ้าโทสะ (Danial Goleman, Healing Emotions)

ในทำนองเดียวกันการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่าความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล ๒ ชั่วโมง นอกจากนั้นการศึกษาค้นคว้าโรคหัวใจของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ มหาวิทยาลัยเยล และสแตนฟอร์ด พบว่าเมื่อติดตามผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรกไป ๑๐ ปี ปรากฏว่าผู้ป่วยที่เป็นคนโกรธง่ายจะมีอัตราการตายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่โกรธง่าย ๓ เท่า (Danial Goleman, Healing Emotions) และผู้ป่วย

ที่ได้รับการช่วยเหลือให้จิตใจมีอารมณ์ดีงามแทนอารมณ์ในทางลบ จะมีอัตราการตายลดลง ๒ เท่าของผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์

นอกจากอารมณ์โกรธแล้ว **อารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่งคือ อารมณ์วิตกกังวล** อิมิล กูส์ เกสซ์-กรชาวฝรั่งเศสพบว่า ในการวิจัยคนที่มโรครทางกาย เช่น วัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกจะมีอาการของโรคเลวลง ถ้าหากผู้้นั้นมีความวิตกกังวลแต่เรื่องโรครภัยไข้เจ็บของตน ความวิตกกังวลมักทำให้เกิดความเครียดที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพและเป็นสาเหตุของโรครภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

น.พ.บรูซ แมคอีแวนจิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษา งานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดต่ำลง เป็นเหตุให้เซลล์มะเร็งแพร่หลายได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้โรคเบาหวานกำเริบและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ ความเครียดที่เกิดติดต่อกันนานๆ มีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อม ซึ่งส่งผลให้ความจำเสื่อมลงไปด้วย (Bruce McEvan, Eliot Stellor, Stress and the individual, Archives of Internal Medicine, 1993)

จิตแพทย์เชลดอน โคเฮนแห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดของเมืองเซฟฟิลด์ ประเทศอังกฤษ พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัดไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคนถ้าหากมีภูมิต้านทานดี คนที่มีความเครียดน้อยจะติดหวัดได้ ๒๗% และเมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที ในขณะที่ผู้มีความเครียดมากจะติดเชื้อหวัดได้ถึง

๔๗%

นอกจากนี้นักวิจัยยังได้ทดลองด้วยการให้คู่สมรสจำนวนหนึ่งจับกันติดต่อกัน ๓ เดือน ปรากฏว่าคู่สมรสที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งบ่อยๆ ราว ๓-๔ วันเมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที เพราะภูมิคุ้มกันต่ำมาก เนื่องจากมีความเครียดสูง นอกจากนี้จิตแพทย์ผู้นี้ยังพบว่า ในกรณีผู้ป่วยที่มักเป็นโรคมะเร็งหรือวัณโรค เริ่มมักจะเกิดขึ้นอีกในเวลาที่มีความเครียด โดยเฉพาะระดับแอนติบอดี(หรือสารภูมิคุ้มกันที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสหรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย) ในเลือด ซึ่งแสดงให้เห็นภูมิคุ้มกันโรคต่อเชื้อไวรัสเริ่มและนายแพทย์โคเฮนยังพบว่า นักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่งหยาใหม่ ๆ หรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะมีโรคมะเร็งบ่อยๆ เพราะมีความเครียดสูง (Sheldon Cohen, et al, Psychological stress and susceptibility to common cold, New England Journal of Medicine, 1991)

การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่า สาเหตุสำคัญของโรค คือกิเลสในใจเรา ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า โรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการมีความโลภและความโกรธ เช่น ความโลภทำให้รับประทานอาหารไขมันมาก เพราะติดใจในรสอร่อย ทำให้เกิดความอยากที่ยับยั้งไม่ได้ ในทำนองเดียวกันความโกรธหรือความเกลียดมีผลร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับความเครียดที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเหตุที่สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆทั้งทางกายและทางใจ

ดังนั้นความผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ จึงเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคจิตประสาท หอบหืด รวมทั้งโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง วิธีการผ่อนคลาย

ที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสนใจมากเป็นพิเศษคือ นำการปฏิบัติในพุทธศาสนามาใช้ในการบำบัดโรค มีการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นสำคัญ.

การสวดมนต์

สิ่งสำคัญของการเริ่มปฏิบัติกรรมฐานคือ การสวดมนต์ การสวดมนต์มีผลดีต่อสุขภาพโดยไม่ต้องสงสัย การสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือทำให้จิตเป็นสมาธิแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย

ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสะปะเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ ๗ พอทรงสวดจบพระมหากัสสะปะก็ทรงหายอาพาธ (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลานะหายอาพาธได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง (ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธทรงโปรดให้พระมหาจุฬาทะสวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย เมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากการประชวร (ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาลอุบาสกยังนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมมิกอุบาสกเมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสติปัฏฐานสูตร (อัญญกถาธัมมบท) หรือในกรณีของมานทินคหบดี หรือท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ที่บ้าน เมื่อสวดจบความเจ็บป่วยก็หายไปได้ การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้

ฟังธรรมและการได้พิจารณาข้อธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา ทำให้ผู้ฟังมีความ
ปิติ โสมนัส ชุ่มชื่นเบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยทางกาย
หายไปด้วย ดังนั้นการสวดมนต์จึงบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มี
ความรู้ความเข้าใจข้อธรรมที่สวดนั้นอย่างดี และเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน
มีใจน้อมไปทางธรรมและชอบสวดมนต์เป็นประจำ

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยคือ การทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์
แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุงมหากาฯ และสวดพระปริตรธรรม มีการวิจัย
ในการแพทย์ปัจจุบัน จำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิด
ความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น ทำให้สุขภาพ จิตดี และช่วย
แก้ไขปัญหาชีวิตได้ (Mc Collough Me, *Prayer and Health: Con-
ceptual Issues*, Journal of Psychology and the-ology , 1995)

ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี ดอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัย
เกี่ยวกับเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่องและพบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้
การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืชและการที่แผลหายเร็ว
ขึ้น นอกจากนั้น ในงานวิจัยหลายรายเราพบว่า การสวดมนต์สามารถยับ
ยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเทก-
ซัส ได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๓๒ ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว
ใส่สารละลายที่ทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกในเวลาต่อมา แล้วให้
อาสาสมัครเหล่านั้นสวดมนต์ขอให้เม็ดเลือดแดงแตกน้อยลง ผลคือเม็ด
เลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, *Nature's Cures*)

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวเราอาจสรุปได้ว่าการสวดมนต์ใน
รูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึก
สบายใจ สบายใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อนิสัยทางใจและทางกายมาก
ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อย จึงนำการ
สวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์

(King E., Bushwick B. Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer)

การสำรวจของนักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ ๗๐% สวดมนต์ทุกวัน และ ๔๔% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียด และโรคซึมเศร้า เป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งจะมีอัตราการตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป (Michello Ja, *Spiritual and Emotional Determinants of Health*, Journal of Health, 1988) นอกจากนี้การสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตายและการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison E.C., *Religious involvement and subjective well-being*, Journal of Health Social Behaviors, 1991)

การปฏิบัติสมาธิ

การสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิ และสุขภาพมากกว่า ๒๐๐ ราย งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ชี้ให้เห็นผลดีของสมาธิ (หรือการมีจิตใจสงบจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด) ต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน ดังนั้นแพทย์จำนวนไม่น้อยในอเมริกาจึงนำสมาธิไปใช้รักษาโรค

ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร.เฮอริเบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศาสตราจารย์ผู้นี้ได้ศึกษาเรื่องนี้มากกว่า ๓๐ ปี ศาสตราจารย์เบนสันเองเคยเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในงานช่วงแรก ศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้ววัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดัน อัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้า และเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง

การค้นพบครั้งนี้ของศาสตราจารย์เบนสัน ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่าจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรเครียดความดันจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้นและร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ การทำให้เกิดการผ่อนคลายทำให้โรคต่างๆ หายได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสัน

พบว่าผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ ๖๐-๙๐% เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่นหายหรือดีขึ้นได้ (Benson H., et al. *Relaxation Response*, Med Clin North AM, 1977) นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารบีต้าแอนดอร์ฟินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมองมีผลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบและสุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัท-ชิน นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่า การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยาหรือในกรณีผู้ป่วยที่ใช้อยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้อายจะลดลงมาทั้งชนิดและขนาด งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานไว้ในจำนวนอาสาสมัคร ๒๓ ราย ที่มีค่าไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด ๒๕๔ มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ ๓๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ ๑๑ เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖๐ รายลดลงหลังจากฝึกสมาธิราว ๖ - ๙ เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ ๕๘% นอนหลับดีขึ้นและหลังการปฏิบัติได้ ๖ เดือน ๙๑% ใช้นยานอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือน อาการลดลง ๕๗% และผู้ที่มีอาการรุนแรงอาการจะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะ และความรุนแรงจะลดลง

งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิมีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้อาย

หรือใช้น้อยลง (Zamarra J, et al., *Usefulness of the Transcendental Meditation program in the Treatment of Patients with Coronary Disease*, AM J Cardiol, 1996)

ด้วยเหตุนี้สถาบันสุขภาพแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ NIH จึงได้แนะนำให้ใช้สมาธิในการปฏิบัติรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ยังไม่รุนแรง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ คือ ทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ ในทางสุขภาพกายสมาธิทำให้แข็งแรงหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

สมาธิที่กล่าวมานี้ ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า สมถกรรมฐาน การทำสมาธิแบบนี้ไม่ว่าในขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) หรือขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) เพียงพอที่จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงกำลังของสมาธิที่ทำได้สามารถกดขี่อารมณ์ หรือกิเลสต่างๆ ให้ระงับชั่วคราวได้ แต่ทำลายไม่ได้ มีลักษณะเหมือนเป็นหินทับหญ้า พอเอาหินออกหญ้าที่เฝ้าเมื่อได้รับน้ำฝนก็งอกขึ้นใหม่ (จำลอง ดิษยวินิช, ความ-เครียด, ความวิตกกังวล และสุขภาพ, ๒๕๔๕)

การปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมีแต่คำสอนเรื่องสมาธิประเภทแรกเท่านั้น

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความ

เป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลส โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดต่างๆ นิยมนำมาสอน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ใช้สติกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า **แนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ** ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน ไม่มีอดีตและอนาคต สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิด ช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกก้าว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี้ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียว และโรคกลัวความมืด เป็นต้น

การรู้จักคิดเป็นสิ่งที่ดี แต่การคิดมากเป็นสิ่งไม่ดี เพราะทำให้จิตใจและใบหน้ามีลักษณะเหมือน “ต้นอ้อสดที่ถูกตัดแล้ว” หม่นหมอง ไม่มีความสุข ดังนั้นเราจึงควรหยุดคิด (ในบางขณะ) จะได้มีความสุข การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหยุดคิด โดยการให้จิตไปจับอยู่ที่ลมหายใจ เข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นายแพทย์โจน คาเบตชิน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียด และโรคทางกายอื่นๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง และได้จัดตั้งศูนย์การเจริญสติทางแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมทซาร์ซูเซท ที่ศูนย์นี้โปรแกรมการรักษาของนายแพทย์โจนใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันและให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้านวันละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๖ วัน พร้อมทั้งให้เทปคาสเซตไป ๑ ม้วน เพื่อให้เปิดฟังไปปฏิบัติไป นายแพทย์ผู้นี้สอนคนไข้ครั้งละ ๓๐ คน โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลมเมื่อครบ ๖ สัปดาห์ จะ

มีการปฏิบัติแบบเงียบไม่ให้พูดติดต่อกัน ๘ ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ เช่น ทำนั่ง เดิน ยืน โดยให้ต่างคนต่างทำ ไม่มองไม่สนใจคนอื่น

ในครั้งแรกนายแพทย์โจน สอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญโดยทำในท่านอนหรือท่านั่ง คนไข้บางคนทำในขณะนั่งรถเข็น ต่อไปสอนอานาปานสติ ให้ทำสติให้ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และเมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนดรู้แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้แล้ววางเฉย เขาสอนคนไข้ให้เจริญสติในอิริยาบถต่างๆ แต่ลักษณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การยืนรอรถประจำทาง การเดินไปทำงาน ในช่วง ๒ ปีแรกที่นายแพทย์โจนสอนคนไข้ไป ๑,๑๕๕ คน พบว่าอาการปวดจากโรคต่างๆ ดีขึ้น ๒๕% หลังจากการฝึกครบ ๘ สัปดาห์ อารมณ์เครียด ไกรธซึมเศร้าลดลง ๓๒% ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตามต่อไปอีก ๔ ปี พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น ๔๐-๕๐% โดยเฉพาะในผู้ป่วยถุงลมโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่หรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป

ดังนั้นในปัจจุบันนายแพทย์โจน จึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคปอด นอกจากนั้นเขาได้ศึกษาผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง รักษาด้วยการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ต ตามผิวหนังทั่วตัวร่วมกับการกินยา โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินยาแต่ให้ฝึกวิปัสสนา รอยโรคที่ผิวหนังยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา (Daniel Goleman, Healing Emotions) ปัจจุบันมีผู้ป่วยผ่านหลักสูตร ๘ สัปดาห์ของนายแพทย์โจนมากกว่า ๑๓,๐๐๐ คน หลักสูตรที่นายแพทย์ผู้นี้คิดค้นขึ้นมาได้รับการ

ยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า ๒๔๐ แห่งทั่วอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด และดุ๊กส์ด้วย

แพทย์ชาวอเมริกันอีกคนหนึ่งที่น่าสนใจเขาเจริญสติไปใช้ได้ผลคือน.พ. อีเลียต เดทเซอร์ นายแพทย์ผู้นี้พบว่าทำให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลันได้ ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Elliot Dacher, Intentional Healing, 1996)

นายแพทย์อีกท่านหนึ่งคือนายแพทย์ เจ คาบัท ซิน ได้ศึกษาคนไข้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วยเหล่านี้มีปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรค หัวใจ และปวดท้อง โดยให้ฝึกการเจริญสติ ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐-๖๖% ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลงและมีความสุขเนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะเดียวกันใช้ยาแก้ปวดลดลง (Kobat-Zinn J, et al, *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulations of chronic pain*, J Behav, Med, 1985) หลังจากนั้น ๔ ปี ผู้ป่วยก็ยังได้รับประโยชน์ดังกล่าวของการเจริญสติ

น.พ.เคนเนต เอส แคปเพิน ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจำนวน ๗๗ รายโดยให้ผู้ป่วยเจริญสติปีฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐ % มีอาการดีขึ้นปานกลางและดีขึ้นมาก (Kenneth H.Kaplan, et al., *The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia*, General Hospital Psychiatry, 1993)

นายแพทย์ชุนเล ชาปิโร และคณะพบว่า การให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย (Shun-nal Shapiro, et al., *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical Students*, J. of Beha, 1998)

นักวิจัยชื่อซี เอ็น อเล็กซานเดอร์ และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย อายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ได้ทำอะไร พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสุขขึ้นเร็วขึ้น สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลายและความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และเมื่อติดตามไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ ๑๐๐% กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ ๙๗.๕% ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลยนั้นมีชีวิตอยู่ ๖๔% (C.N. Alexander, et al., *Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity: An Experimental Study with Elderly*, J of Personality and Social Psychology, 1989).

การปฏิบัติธรรมและการรักษาโรค

เราอาจสรุปได้ว่า งานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานมีอยู่จำนวนมากเพียงพอ ที่จะแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน สามารถรักษาโรคได้หลายชนิด เพราะจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้

บทสวดมนต์ต่างๆ ที่ชาวพุทธนิยมสวด เช่น สวดอิติปิโสเท่าอายุ หรือสวดคาถาพาหุงมหากา ล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งสิ้น ทำ

ให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง ส่วนการแผ่เมตตา หรือ เมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง

การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมากจนไม่น่าเชื่อ เช่นกระแสนเมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาฬาคีรีที่ดุร้ายได้ทันที ส่วนการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานนั้น มีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายมาก ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น

นอกจากนั้น การที่เรายึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและนึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ไม่หลงมกมายในไสยศาสตร์ก็เป็นวิธีสำคัญอีกวิธีหนึ่งในการบำบัดโรค เป็นการใช้จินตนาการรักษาโรค แพทย์สมัยใหม่จำนวนมากเริ่มนำวิธีนี้มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้ผู้ป่วย

งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย อุณหภูมิของร่างกาย การใช้ออกซิเจนในเนื้อเยื่อต่างๆ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยาของม่านตา การหลั่งน้ำลาย การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด คลื่นสมองและสารเคมี และฮอโมนต่างๆ ในร่างกาย (Jordan C.S., Devinyton K.T., *Psychological Correlates of Eidetic Imagery and Induced Anxiety*. Journal of Mental Imagery, 1979)

ดังนั้น แพทย์จึงนำวิธีการสร้างภาพในจิตมาใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนี้ยังนำมาใช้ช่วยให้

ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ดมยาสลบ ทำ
 ฟัน ลดความเจ็บปวด และฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังใช้สำหรับสร้าง
 ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองให้เกิดขึ้น และแก้พฤติ-
 กรรมไม่ดีต่างๆ เช่น การเสพยา สูบบุหรี่ และใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
 ให้ดีอยู่เสมอ

ในพุทธศาสนา การใช้ความคิดจินตนาการมีแทรกอยู่ในวิธีปฏิบัติ
 ธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่น สอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือ
 ฟังธรรม เราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของ
 พระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังนั้นเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระ-
 ธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดต่อ
 ไปว่าธรรมที่สอนเรานั้น ไม่เกินวิสัยสำหรับเรา

ถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การมีจินตภาพเช่นนี้
 จะทำให้จิตใจขึ้นบาน ที่เรียกว่าธรรมปิติเกิดขึ้นในใจ เราจึงอาจกล่าวได้
 ว่าการใช้ความนึกคิดจินตนาการที่แพทย์สมัยใหม่แนะนำก็คือ การมี
 อนุสสติ ๑๐ ประการนั่นเอง คือ พุทธานุสสติ (การระลึกนึกถึงบุญคุณของ
 พระพุทธเจ้า) ธรรมานุสสติ (การระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสสติ
 (การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) สีลานุสสติ (การระลึกถึงคุณของศีล) จาคา
 นุสสติ (การระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้ทำไปแล้ว) เทวตานุสสติ (การ
 ระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา) มรณานุสสติ (การระลึกถึงความตาย)
 กายคตาสติ (การระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่ถาวร) อานาปานสติ
 (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสสติ (การระลึกถึงพระนิพ-
 พานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง) การมีอนุสสติทั้ง ๑๐ ประการนี้
 หรือแม้แต่มีแค่อนุสสติ ๓ อย่าง คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆา-
 นุสสติ สามารถทำให้จิตใจผ่อนคลายเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ได้เช่นเดียวกับ
 การเพ่งกสิณ

เนรุห์ อดีตนายกรัฐมนตรียของอินเดีย สมัยที่อินเดียได้รับเอกราช จากอังกฤษใหม่ๆ เคยเขียนเล่าไว้ว่า ครั้งหนึ่งในระหว่างที่ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ได้ถูกอังกฤษจับขังในคุก ในขณะที่จิตใจหดหู่ เครียดและหม่นหมองนั้น ได้มองเห็นพระพุทธรูปองค์เล็กที่ติดตัวอยู่ ทำให้รู้สึกแจ่มใสและหายทุกข์เพราะพระพุทธรูปเตือนให้รู้สึกถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีต่อศัตรูทั้งหลาย เช่นที่กล่าวไว้ในบทสวดพาหุงมหากา ทำให้จิตใจเข้มแข็งและมีพลังที่จะต่อสู้เพื่อเอกราชของประเทศชาติต่อไป

จึงเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ก็ดีหรือด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ดีนั้นเป็นประโยชน์แก่สุขภาพมากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ด้วยจิตสงบ ด้วยเหตุนี้โปรแกรมสุขภาพของแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก จึงมีเรื่องการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วย

การกล่าวว่า การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานสามารถรักษาโรคได้นั้น มิได้หมายความว่าโรคทุกโรครักษาได้ด้วยวิธีดังกล่าว หรือผู้ปฏิบัติจะไม่ต้องเจ็บป่วยเลย ความเจ็บป่วยเป็นลักษณะหนึ่งของชีวิตในสังสารวัฏที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ยังทรงหนีโรคภัยไข้เจ็บไม่พ้น และทรงมีหมอชีวกโกมารภัจจ์คอยดูแล

นักปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องไปหาแพทย์ โรคบางโรคต้องรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัดจึงจะหายขาดได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานให้ผลดีในการรักษาโรคเรื้อรัง (เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด) และโรคทางกายที่มี

พื้นฐานมาจากสภาพจิตใจ แต่มีโรคจิตบางประเภทที่สมาธิวิปัสสนากรรมฐานรักษาไม่ได้ เช่น โรคหลงผิดโรคประสาทหลอน และโรคพหุบุคลิกที่มีบุคลิกลักษณะหลายอย่างในคนคนเดียวกัน (จำลอง ดิษยวณิช, *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*, ๒๕๕๕)

สำหรับโรคเครียดนั้น ถ้าหากเป็นมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกัน ผู้มีความเครียดมากไม่ควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นอันขาดเพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรไปผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ ก่อน เช่น การหายใจช้า ยาว และลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้ยาในกรณีที่มีความจำเป็น เมื่อจิตใจผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานในงานวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมา ความเครียดที่พูดถึงหมายถึง ความเครียดธรรมดาที่ไม่รุนแรงมากจนพูดไม่รู้เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประโยชน์แก่ตัวเราทั้งทางศาสนาและในด้านสุขภาพ ประโยชน์ประการหลังเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและไม่ใช้เวลานานมาก แต่ประโยชน์ทางศาสนาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคนแต่ละคนเอง คือ เปลี่ยนจากจิตใจที่เป็นทุกข์หนาแน่นด้วยกิเลสตัณหาเป็นจิตใจที่สงบและใสสว่างด้วยแสงของปัญญา หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นจิตของอริยบุคคลระดับต่างๆ คือ โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์

เป้าหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือ การบรรลุพระนิพพาน อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางการพัฒนาจิตใจให้เป็นจิตใจของอริยบุคคลดังกล่าว หรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เราต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผล เราต้องอาศัยครูอาจารย์หรือผู้รู้ช่วยแนะนำและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติแต่ละขั้นตอน

จึงจะก้าวหน้าไปได้ ครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางศาสนาหรือเพื่อสุขภาพ

ด้วยเหตุนี้นับได้ว่าพระอาจารย์สอนกรรมฐานทั้งหลาย เช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์) วัดอัมพวัน และพระธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร มีบุญคุณใหญ่หลวงแก่เรา เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงแก่ทุกคน นอกจากช่วยเหลือเรื่องการสอนให้เรา เข้าใจธรรม และวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว พระอาจารย์เหล่านี้ยังช่วยเหลือให้กำลังใจ ปลั่งจิต แบ่งปันบุญกุศลที่มีอยู่ให้เราด้วย

เมื่อสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นประโยชน์เช่นนี้ เราจึงควรสนใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นพุทธจิตอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แต่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า และเห็นผลได้ไม่นาน และในขณะเดียวกันเป็นบันไดไปสู่เป้าหมายทางศาสนา การมีสุขภาพไม่ดีเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติทางศาสนา ที่เห็นได้ง่ายคือ ทำให้เราเสียเวลาและเงินทองในการรักษาตัว ไม่สามารถปฏิบัติธรรมหรือทำบุญสร้างกุศลให้แก่ตัวเองได้เต็มที่

การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตศาสนาได้ง่ายขึ้น สุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยการกระทำของตนเอง เราต้องไม่ลืมคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า “อโรคยาปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ สุขภาพเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของชีวิต เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็ต้องมีความอดทนจะต้องใช้ความพากเพียรพยายามสม่ำเสมอ ทำให้ตัวเองมีสุขภาพและบำรุงรักษาสุขภาพให้อยู่กับเราจนตลอดอายุขัย เราโชคดีมากที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะศาสนาพุทธมีทั้งคำสอนและวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ศาสนาพุทธเป็นเหมือนเพชรเม็ดงามที่ติดตัวเราอยู่ เราไม่ต้องไปแสวงหา

เพชรที่ไหนอีกแล้ว สิ่งที่เราควรทำเวลานี้คือ ใช้เพชรเม็ดนี้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่จะสายเกินไป.



ภาคผนวก

สติปัฏฐาน ๔

รวบรวมจากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติของหลวงพ่ोजรรณ

โดย จกกวโรภิกขุ

คือ ความระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่กับการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จะยืน เดิน นั่ง นอน กำหนด สติพิจารณาทุกอิริยาบถ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

การยืน

ให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตรง หน้าตรง หลังตรง ให้สติอยู่ที่กลางกระหม่อม สำรวมจิตเอาสติตามวาทมนโณภาพร่างกาย คำว่า ยืน จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น ๑ ครั้ง ครั้งที่สองกำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปกลางกระหม่อม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นสำรวมจิตอยู่

ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกายแล้วล้มตาค่อยๆ ก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้าเพื่อเตรียมเดินจงกรมต่อไป

การเดิน

กำหนดว่า **ขวาย่างหนอ** ในใจ คำว่า **ขวา** ยกส้นเท้าขวาขึ้น ประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องพร้อมกัน **ย่างก้าว**เท้าขวาไปข้างหน้า อย่างช้าๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า**หนอ** เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน จากนั้น สำรวมจิตไว้ที่เท้าซ้ายตั้งสติปักลงไป กำหนดว่า**ซ้ายย่างหนอ** สลับกัน เช่นนี้เรื่อยๆ ไป ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ ศีบเพื่อการทรงตัวขณะก้าวได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่แล้วให้นำเท้ามาเคียงกัน หน้าตรง หลับตา กำหนดยืนหนอช้าๆ อีก ๕ ครั้ง จากนั้นล้มตาค่อยๆ ก้มหน้า มองดู ปลายเท้า

การกลับ

กำหนดว่า กลับ...หนอ ๔ ครั้ง คำว่า กลับหนอครั้งที่หนึ่ง ยก ปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่สอง เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา ครั้งที่สามท่าเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่สี่ท่าเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อครบสี่ครั้งแล้ว จะอยู่ท่ากลับหลัง ต่อไปกำหนด ยืน หนอ ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง ล้มตาค่อยๆ ก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไปจนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

ให้ทำต่อไปจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอน เมื่อเดินจงกรม ถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด**ยืนหนอ**อีก ๕ ครั้ง แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัว ว่า ปล่อยมือหนอ ช้าๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้น ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อม

กำหนดตามอารมณ์ที่นำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวนอน ท้าวพื้นนอน คุณเข่านอน นั่งนอน เป็นต้น

วิธีนั่ง

ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติจับอยู่ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า **พองนอน** หายใจออกท้องยุบกำหนดว่า **ยุบนอน** ใจนึกกับท้องที่พองยุบต้องให้ทันกัน ให้สติจับอยู่ที่การพองยุบของท้องเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้รู้สึกตามความจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง กำหนดเช่นนั้นไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

การนอน

เวลานอน ค่อยๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า **นอนนอน** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งสติจับที่ท้อง หายใจเข้าออกยาวๆ สบายๆ อย่าไปเพ่งที่ท้องมาก ให้ตั้งสติไว้หายใจเรื่อยไปว่า **พองนอน ยุบนอน** จนกว่า จะหลับ เมื่อตื่น ก่อนล้มตาให้กำหนดว่า **ตื่นนอน** กำหนดที่ท้องว่า **พองนอนยุบนอน** ครู่หนึ่ง แล้วกำหนดล้มตา และลุกขึ้นนั่งต่อไป

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการรู้สภาพของกายในขณะนั้นว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่ากายจะยืน กายจะเดิน กายจะนั่ง กายจะนอน จะพักผ่อนอันใดมีสติควบคุมจิตต้องกำหนด กำหนดกายยืน กำหนดกายนั่ง กำหนดกายนอน กำหนด

กายที่จะเอนลงไป ต้องกำหนดทุกอิริยาบถจะก้าวเอียงซ้ายและขวาไปที่ไหน กำหนดสติไว้ให้เป็นปัจจุบัน

กำหนด แปลว่าความรู้ของชีวิตอันมีสติควบคุม เช่น ก่อนจะเดินให้สำรวจจิตที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดในใจคำว่า **ขวา** ให้ยกส้นเท้าขวาขึ้น สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้น **ย่าง**ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไปข้างหน้า **หนอ** วางเท้าลงถึงพื้น ปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น หรือจะหยิบสิ่งของอะไร ก็ให้สำรวจจิตอยู่ที่มือข้างที่จะหยิบ ตั้งสติปักลงไปที่มีมือข้างจะหยิบนั้น แล้วกำหนดในใจว่า **หยิบหนอ หยิบหนอ** สติระลึกรู้พร้อมกับมือข้างที่กำลังจะหยิบของสิ่งนั้น เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ สิ่งที่ยึดบังคับไม่ได้ ต้องใช้สติคอยควบคุม ได้แก่ สุขเวทนามีทั้ง สุขกาย สุขใจ ทุกขเวทนามีทุกข์กาย ทุกข์ใจ และอุเบกขาเวทนา คือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจเลื่อนลอยไม่มีที่เกาะ ขณะกำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือนั่งก็ตามกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตามเมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทั้งการกำหนด เดิน นั่ง และพอง ยุบก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น กำหนดตรงเวทนานั้นให้มันหายไป เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แน่นเสียดตรงไหน ก็กำหนดตรงนั้น ปวดเมื่อยต้นคอ ก็เอาจิตปักลงไปที่ต้นคอที่ปวด แล้วกำหนดว่า**ปวดหนอ ปวดหนอ** คัน ก็เอาจิตปักลงไปตรงที่คัน ตั้งสติกำหนด **คันหนอ คันหนอ** เป็นต้น ถ้าจิตเกิด อากาโรจ ใญ่ใจ โกรธ ขณะเดิน นั่ง หรือกำหนดพอง ยุบ ให้เอาจิตปักลงที่ลึ้นปี หายใจยาวๆจากจมูกถึงสะดือ ตั้งสติกำหนดตามสภาวะของอารมณ์ที่เป็นไปในขณะนั้นตามจริงว่า **ดีใจหนอ เสียใจหนอ** หรือ**โกรธหนอ** อุเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจลอยหาที่

เกาะไม่ได้ ให้กำหนดที่ล้นปี ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ รู้หนอ เป็นต้น

เมื่อกำหนดเวทนาที่เกิดจนหาย และกลับสู่สภาวะปกติแล้ว
ขณะนั้น หากอยู่ในอาการใด เดิน นั่ง หรือ พองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตาม
ให้กลับมา กำหนดรู้อยู่ในอาการนั้นต่อไป

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ จิตเป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เป็น
เวลานาน เหมือนเทปบันทึกเสียง ไม่มีตัวตนให้คลำ เราต้องตั้งสติพิจารณา
เนื่องๆ ซึ่งจิตก็คือวิญญาณขันธ์ กำหนดพิจารณาจิตก็เพื่อให้รู้เท่าทัน
ว่าจิตที่ กำหนดเกิดอยู่นั้น เป็นจิตชนิดใด เป็นจิตโลก จิตโภระ จิตหลง
จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตน ให้เห็น
สภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ |
| ๒. จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ |
| ๓. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ |
| ๔. จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ |
| ๕. จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ |
| ๖. จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ |
| ๗. จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่ |
| ๘. จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน |
| ๙. จิตเป็นมหัคคตะ ^๑ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ |

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ |
| ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| ๑๓. จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ |
| ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ |
| ๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว |
| ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น๒ |

เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลก โกรธ หลง หรือ ศรัทธา ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรมย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เพื่อรับอารมณ์เมื่อหมดเหตุปัจจัย อาการนั้นๆ ก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กาย สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่นั่งลงไปเกิดสัมผัสทางกายต้องกำหนด มันอยู่ที่กายและจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ คลำไม่ได้ ไม่มีตัวตนแต่ประการใด มันเป็นนามที่เราต้องตั้งสติให้เป็นนามธรรม

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ การกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ นิวรณ์ ๕ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ๔ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นกุศล อกุศล หรืออภัยากฤต (กลางๆ) การกำหนดธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นนิเวณธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ภายนอก (กาม

ฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจ-
กุกกุจจะ) หรือ การว่งเหิงหาวนอน (ถีนมิทระ) หรือมีความคิด ลังเล
สงสัยในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไปต่างๆ เช่นนี้ก็ให้ตั้งสติไว้ที่ล้นปี
หายใจลึกๆ ยาวๆ กำหนดรู้อาการของจิตทันทีที่รู้ เช่นมีกามฉันทะ
เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ชอบหนอ เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็
ให้กำหนดว่า โกรธหนอ เมื่อว่งเหิงหาวนอนก็ปักจิตไว้ที่กลางหน้าผาก
ตั้งสติกำหนดวงหนอ เมื่อคิดถึงสิ่งนอกกาย คิดถึงบ้าน คิดถึงคนรู้จักก็
กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็กำหนดสงสัยหนอ เมื่อ
กำหนดอาการที่เป็นนิรณธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้วให้กลับมากำหนดที่
การเดินหรือพองยุบต่อไปตามเดิม ประคองสติให้ติดต่อกันดี จิตเกิดทาง
อายตนะ ธาตุอินทรีย์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ตา
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า เสียงหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่จมูก
๔. เวลาลิ้นได้รับรส ให้กำหนดว่า รสหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
๕. เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ ตั้งสติ
ไว้ที่กายถูกสัมผัส

๖. เวลาจิตใจคิดถึง ความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมาเพราะกำหนดทวาร
ทั้งห้าข้างต้นไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ให้กำหนดว่ารู้หนอๆ ตั้งสติไว้ที่
ล้นปีเหตุที่ต้องกำหนดจิต และตั้งสติเช่นนี้ เพราะจิตของเราอยู่ได้บังคับ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น หูได้ยินเสียง กำหนดไม่ทัน เลย
เป็นอดีตไปแล้ว ทำให้เกิดชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่
กำหนดหรือพิจารณาตามความจริงแล้ว เป็นโมหะ ตาเห็นรูป จมูกได้
กลิ่น ลิ้นได้รับรสก็เช่นเดียวกัน ข้อสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติ คือ การ
กำหนดให้เป็นปัจจุบัน





ทำบุญง่ายๆ ตามภาษาคน (ไม่ค่อย) มีเวลา ติคุขปณโณ (หัวใจสีขาว)

พูด ถึงเวลาถ้าเราจะทำบุญ คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึง การตักบาตรพระ หรือเข้าวัดทำบุญเป็นส่วนมาก แต่ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยจะมีเวลาตักบาตรพระ หรือเข้าวัดทำบุญ ก็เลยเสียโอกาสในการสะสมบุญของเรา

วันนี้จึงมีเรื่องมาเล่าให้ทุกๆ คนได้อ่านพิจารณากัน เผื่อจะได้แง่มุมใหม่ๆ ในการสร้างบุญสร้างกุศลสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือมีเวลาทำเป็นปกติอยู่แล้ว แต่มีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยให้ได้อ่านเพื่อจะได้เข้าใจว่า ถ้าเราทำอย่างที่จะบอกต่อไปนี้ เราจะได้อะไรบ้าง?

เชื่อว่าที่บ้านของทุกคนจะต้องมีหิ้งพระบูชาหรือโต๊ะหมู่บูชา แต่
ถ้าไม่มีให้หารูปพระมาติดไว้ที่ผนังบ้านก็ได้ จากนั้นให้เราหาขันหรือ
กระปุกออมสินหรือบาตรพระพลาสติก (ที่ร้านสังฆทานจะมีขายเป็น
บาตรพระพลาสติกเจาะรูเหมือนกระปุกออมสิน) ทุกวันให้เราทุกคนสละ
เวลาเพียงวันละประมาณ ๒๐-๓๐ นาที สวดมนต์ไหว้พระเวลาไหนก็ได้ที่
เราว่าง เราสบายใจ เช้า สาย บ่าย เย็น หรือ ก่อนนอนก็ได้ โดยเริ่มสวด
จากบท

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา พุทธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ

(กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม ธัมมังนมะสสามิ

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนมะมามิ

(กราบ)

ต่อไปนี่ก็ตั้ง

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

(๓ จบ)

ระหว่างที่ตั้งนะโมฯ ก็ให้อาเงินมาจบไว้ที่มือ จะกี่บาทก็ได้ ๕ บาท ๑๐
บาท ๒๐ บาท หรือมากกว่านั้นก็ได้ตามศรัทธา จากนั้นก็เริ่มสวด

| | | | |
|-----------|--------|----------|---------|
| | พุทธีง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| | ธัมมัง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| | สังขัง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | พุทธีง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | ธัมมัง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ทุติยัมปิ | สังขัง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | พุทธีง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | ธัมมัง | สระระณัง | คัจฉามิ |
| ตะติยัมปิ | สังขัง | สระระณัง | คัจฉามิ |

ต่อจากนั้นก็เริ่มสวด

บทพระพุทธานุคุณ (อิติปิโส ภาคะวา ฯลฯ)

บทพระธรรมคุณ (สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม ฯลฯ)

บทพระสังฆคุณ (สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ฯลฯ)

ถ้ามีเวลา ให้สวดบท พาหุง มหาภาฯ ต่อ จบแล้วให้มาสวดบทพระพุทธานุคุณบทเดียว ๑๐๘ จบ หรือเท่าอายุบวกหนึ่ง

ถ้าไม่มีเวลา ให้สวดบทพระพุทธานุคุณ บทเดียว ๙ จบ

ต่อจากนั้น ตั้งสมาธิจิต สักระยะหนึ่ง แล้วอธิษฐานจิต เสร็จแล้วเอาเงินที่เราจับไว้ในมือใส่เข้าไปในภาชนะที่เตรียมไว้ที่หิ้งพระหรือโต๊ะหมู่บูชา เสร็จแล้วแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลทุกครั้งทำอย่างนี้ทุกวันอย่าให้ขาด

ถามว่าเราจะได้อะไรจากการปฏิบัติอย่างนี้?

๑. ถามว่า ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์บูชาใคร?

ตอบ เราสวดมนต์บูชาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ขณะที่ เราสวด จิตเราก็น้อมอยู่กับคุณพระรัตนตรัย ขณะนั้นจิตเรามี พุทธานุสสติ,ธัมมานุสสติ,สังฆานุสสติ ได้แล้วกรรมฐาน ๓ กอง

๒. ถามว่า ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการ สำรวม มีความตั้งใจในการสวด ถามว่า อาการที่จิตสำรวมมีความ ตั้งใจในการสวดนั้น เป็นอาการของอะไร?

ตอบ เป็นอาการของสมาธิเบื้องต้น

๓. ถามว่า ขณะที่เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการสำรวม มีความตั้งใจ จิต ของเราก็คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทสวด ถามว่า อาการที่ คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทสวดนั้นเป็นอาการของ อะไร?

ตอบ เป็นอาการของสติ ได้ฝึกสติในการสวดมนต์ไปในตัว

๔. ถามว่า ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จตั้งจิตเป็นสมาธิ อธิฐานจิตเอาเงินที่ จบใส่ลงไปใ้ในภาชนะที่ได้เตรียมไว้ เป็นทานบารมี อธิษฐานบารมี ซึ่ง กี่วงมาเข้าเรื่องของบารมี ๓๐ ทัศน์

บารมี แปลว่าอะไร? แปลว่า “กำลังใจ” ซึ่งประกอบด้วย

๑. ทานบารมี

๒. ศีลบารมี

๓. เนกขัมมะบารมี

๔. ปัญญาบารมี

๕. วิริยะบารมี

๖. ขันติบารมี

๗. สัจจะบารมี

๘. อธิษฐานบารมี

๙. เมตตาบารมี

๑๐.อุเบกขาบารมี

ถ้าจะถามว่าการที่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีตรงนี้เราจะได้บารมีอะไรบ้าง?

ตอบ

๑. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จ เราทำทาน คือ เอาเงินที่จับใส่ในขัน ฯลฯ เป็นทานบารมี
๒. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่ในขณะนั้นเราไม่ได้ทำบาปกรรมกับใคร มีศีลอยู่ในขณะที่สวด เป็นศีลบารมี
๓. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น จิตเราปราศจากนิวรณ์มารบกวนใจถือว่าเป็นการบวชใจ เป็นเนกขัมมะบารมี
๔. ถ้าจะถามว่า การที่เราสวดมนต์ไหว้พระ เราทำด้วยความมกมายหรือไม่? **ตอบ** ไม่ ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยปัญญาที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ ช่วยฝึกจิตฝึกใจให้เกิดสติมีสมาธิ เป็นปัญญาบารมี
๕. ถ้าเราไม่มีความเพียร เราก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องมีความเพียร ความเพียรเป็นวิริยะบารมี
๖. มีความเพียรแล้ว ไม่มีความอดทนความเพียรก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องมีความอดทน ความอดทน เป็นขันติบารมี
๗. มีความเพียร ความอดทนแล้ว แต่ขาดสัจจะในการกระทำ หมายถึงความจริงใจ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องมีความจริงใจในการประพฤติปฏิบัติ ความจริงใจ เป็นสัจจะบารมี
๘. เมื่อเราสวดมนต์เสร็จ ทำสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน การอธิษฐานเป็นอธิษฐานบารมี
๙. ใส่บาตรเสร็จ ก็ต้องแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล การแผ่เมตตา เป็นเมตตาบารมี

๑๐. ขณะที่แผ่เมตตา เราก็ต้องทำใจให้เป็นเมตตาไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งหลาย ทำใจให้เป็นพรหมวิหาร อุเบกขา วางเฉย โอหสิกรรมกับบุคคลที่เราได้เคยล่วงเกินกันมา ไม่โกรธแค้น ไม่เกลียดใคร ไม่ชอบใคร ไม่ชังใคร ทำใจให้นิ่ง ทำจิตใจให้สงบเย็น วางจิตให้เป็นอุเบกขา เป็นอุเบกขาบารมี (คืออุเบกขาที่ทรงด้วยพรหมวิหาร)

เห็นไหมครับ เพียงแค่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีต่อวัน เราก็ได้บารมีครบถ้วน และสิ่งเหล่านี้เองก็จะสะสมในใจของเรา ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนเราเก็บเงินวันละบาท ๑๐ วัน ก็ได้ ๑๐ บาท แต่ถ้าเราไม่ทำอะไร เราก็จะไม่ได้อะไรเลย แล้วเงินที่เราหยอดทุกวันที่ได้จากการสวดมนต์ ก็เหมือนกับเราได้ใส่บาตรทุกวัน โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อมีโอกาสดำเริดเราก็เอาเงินนั้นแหละไปทำบุญ หยอดตู้บริจาค ซื้อของถวายสงฆ์ ได้ของผ้าป่ามาก็เอาเงินที่เราสวดมนต์นั้นแหละใส่เข้าไปในซองผ้าป่า หากมีการสร้างพระ สร้างหนังสือธรรมะ หรืออะไรต่างๆ ที่เป็นสาธารณประโยชน์ก็เอาเงินที่เราหยอดทุกวันนั้นแหละไปทำบุญได้อานิสงส์มาก แล้วจิตของเราก็จะติดอยู่กับกุศลทุกวัน เมื่อถึงเวลามันก็จะรวมเข้าในจิตของเราเป็นหนึ่งเดียว

มีหลายคนแนะนำให้ไปทำ ปรากฏว่า **ทำแล้วจิตมีสมาธิมากขึ้น มีสติดีขึ้น** จากคนที่ใจร้อนก็ทำให้จิตใจมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น จะคิดจะทำอะไรก็รู้สึกละเอียดถี่ถ้วน มีคนช่วยเหลือ ก็ฝากไว้เป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาทำบุญตักบาตรพระ หรือเข้าวัด ถ้าท่านเห็นว่ามีประโยชน์ ก็พยายามเจริญศรัทธาให้มาก ปฏิบัติให้ได้ทุกวัน แล้วท่านจะเห็นผลได้ในไม่ช้าอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย

เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิมีอยู่ ๗ ประการ

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๑ หน้า ๒๓๐-๒๓๓)

๑. นั่งไม่ถูกวิธี
๒. จิตเป็นกังวล กังวลเรื่องงาน
๓. เหนื่อยมาก ไปทำงานมาเหนื่อยเหลือเกิน จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ แต่หายเหนื่อยเมื่อไหร่เมื่อไรตั้งสติให้ได้แก่นได้
๔. ป่วย อาพาธหนัก จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ ท่านจะอุปาทานนึกถึง เวทนา ปวดโน่น เมื่อนี้ ปวดหนอ ปวดเรื่อยอะไรทำนองนี้ จิตท่าน จะขาดสมาธิทันทีถ้าไม่ฝึกปฏิบัติ ท่านจะไม่มีสมาธิเลย
๕. ราคะเกิด ขณะนั้นจิตท่านจะหายไป สมาธิไม่เกิด
๖. โทสะเกิด ท่านไม่สามารถแก้ไขโทสะได้ ไม่สามารถจะตั้งสติไว้ได้ สมาธิ หนีไปหมด ท่านจะทำอะไรเสีย ขาดสมาธิเพราะมีโทสะ โทสะ สิ่งสถิตอยู่ในจิตใจของท่าน ปัญญาไม่เกิด แล้วท่านจะไม่มีสมาธิ ปฏิบัติอีก ๒๐ ปี ก็ไม่ได้ผล ไม่ได้อันนิสงส์แต่ประการใด
๗. อารมณ์มากระทบ อารมณ์เกิดกระทบ สัมผัสเกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดสัมผัสมากระทบ อารมณ์จึงเสีย จิตไม่เป็นสมาธิ ไหนเลยท่านจะมีสมาธิ อวดอาตมาว่ามีสมาธิแล้ว ไม่จริง นั่งหลับตาก็ไม่รู้ว่าคนนี้สมณะหรือวิปัสสนา นั่งหลับตาอยู่ จิตออกไป โน้นไปเซียงใหม่โน้น จิตโน้นไปห้วงผัวกลัวผัวจะไปเมียใหม่อะไร ทำนองนี้ รับรองอีกร้อยปีท่านจะไม่ได้อะไร จิตเกิดโทสะ ถ้าท่านไม่ ระงับโทสะก่อนสมาธิก็ไม่เกิดแน่นอน ขาดการกำหนดจิตจะขาด ปัญญา ไหนเลยสมาธิจะเกิดขึ้นกับตัวท่านได้

สาเหตุของจิตไม่สงบมีอยู่ ๘ ประการ

โยมต้องกำหนดจดจำข้อ นี้ไว้ก่อน จิตไม่สงบทำอย่างไรก็ไม่สงบ ถ้าไม่ฝึกมาก่อน จิตไม่มีสมาธิจะไม่มี ความสงบในครอบครัวเลย สาเหตุ นั้นได้แก่

๑. มีไม่พอ ตะเกียกตะกายอยู่รำไป ท่านจะไม่มี ความสงบในครอบครัวเลย
๒. ใช้เวลาว่างมากเกินไป ไม่เอางานเอากิจ พวกประเภทนี้ พวกจิตว่าง มันว่างจิตก็ไหลไปสู่ที่ต่ำ ชีวิตจะไร้สาระ ไม่สงบ
๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ครอบครัวไปอยู่ในหมู่บ้านที่เขาเบียดเบียนจิตใจ จิตท่านจะไม่สงบ
๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ ปวดท้อง ปวดหัว ธาตุทั้ง ๔ ขาดไป อวัยวะไม่ปกติ ท่านจะขาดปัญญา จะสงบได้ไหม อวัยวะไม่ตั้งอยู่ใน ความสงบ ยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่ายๆ ก่อนนอนก็ต้องไปปัสสาวะ ก่อน ไปถ่ายอุจจาระเสียก่อน ให้มันโล่งใจแล้วนอนต่อไป หากจิตไม่ สงบแล้วท่านจะนอนได้ไม่ดีเลย
๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ท่านเป็นโรคสามวันสี่วันไข้อยู่ในภาวะอัน นั้นแน่นอนที่สุด
๖. ถูกสิ่งแวดล้อมดึงไปทำชั่วเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนเลวคนพาลสันดานบาป ดึงทุกวัน ดึงทุกเวลา จะไม่เกิด ความสงบเลย
๗. ครอบครัวไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวันจิตท่านจะไม่สงบ
๘. มัวเมาในอบายมุข เล่นการพนันไม่พัก เทียวสรวลเสเฮฮาในสังคม ตลอดรายการ จิตท่านจะไม่สงบเลย นี่แหละจำไว้



ค ตีธรรมจากหลวงพ่อ

พระเดชพระคุณหลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม ได้เคยเขียนคติธรรมทางพระพุทธศาสนาไว้หลายเรื่อง เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ และเป็นคติเตือนใจ เป็นมงคลชีวิตแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้ปฏิบัติตามและนี่เป็นเรื่องหนึ่งที่หลวงพ่อท่านได้เขียนไว้นานแล้วคณะผู้จัดทำเห็นว่าเป็นเรื่องที่มีนุขัยทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และต้องยอมรับกับความเป็นจริง ดังเรื่องต่อไปนี้

การรักษาตนให้เป็นปกติ

รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่าสิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่
มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

| | |
|-----------|---------------------|
| เราเกิดมา | เพื่อรอเวลาตาย |
| เราได้มา | เพื่อรอเวลาเสีย |
| เรามี | เพื่อรอเวลาหมด |
| เราพบ | เพื่อรอเวลาพลัดพราก |

และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบ แม้แต่เราเอง ในการ
รักษาตนให้เกิดความปกติดังกล่าวนี้นี้ ควรยึดหลักธรรม คือ หลักแห่ง
ความถูกต้องเพื่อความถูกต้องที่แน่นอน ๔ ประการ คือ

๑. हमันระลึกถึงความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็น
ประจำ

๒. हमันสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย
เป็นประจำ

๓. हमันระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไร
สวยงาม ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหล แต่มีลักษณะที่พึงรัง-เกียจ เพราะ
ความปฏิกูลของมันตามสภาพที่เป็นจริง

๔. हमันระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการสุดท้ายของ
ชีวิตร่างกาย คือ ความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกไป

๕. ในทิศทางที่ประสงค์คือ บารมี อารมณ์ กรณฐาน
ทางประเสริฐของการดำเนินชีวิตจึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ์ทั้งปวง

คือ อุเบกขา

อารมณ์ที่น่ายรัก ดีใจผ่านมาก็เฉย

อารมณ์ที่น่ายัง เสียใจผ่านมาก็เฉย

อารมณ์ที่น่ายาตราทน ตกใจผ่านมาก็เฉย

โดยมีความสำนึกว่า อะไรจะเกิดไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องเกิด
อะไรจะดับจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิดไม่ให้เกิดไม่ได้
เหมือนห้ามความร้อน ความหนาวไม่ได้ฉันนั้น ผลก็คือ

๑. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญ
๒. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
๓. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
๔. ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ์

และนี่คือ ทางแห่งความสำเร็จชั้นยอดของมนุษยชน เป็นบารมีที่
ใหญ่ยิ่ง เป็นยอดบารมี.

ทางชีวิตที่ปลอดภัย

การ ปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของชีวิตเป็นภารกิจที่มีความ
สำคัญสูงสุดเพื่อชีวิต ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุดเพราะ
เป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนา ถึงปลอดภัยเมื่อใดก็เป็น
อันถึงจุดหมายที่พึงประสงค์เมื่อนั้น เพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญ-
หา ภัยของชีวิตได้แก่

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ
๒. ความร้อងไห้บนเพื่อรำพัน

๓. ความลำบากกาย
๔. ความลำบากใจ
๕. ความแค้นใจ-ความขี้ใจ

ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือนร้อนกระวนกระวาย จึงนับเป็น “มหาภัยของชีวิต” เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก ภัยชีวิตทั้ง ๕ ย่อมมาจาก

๑. ความต้องพลัดพรากจากคนรัก จากของรักและจากสิ่งรัก
๒. ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียด และสิ่งที่เกลียด
๓. ความผิดหวัง คือ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ไม่มีความเกลียด ไม่มีความหวัง ภัยชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี ดังนั้นทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึกหรือความรู้สึก ก็หมดภัยแน่ โดยศึกษาธรรมดาของสัตวโลกให้เกิดความเข้าใจโดยชัดเจนจนเกิดตัวปัญญาว่า

๑. สัตวโลกถูกตัวชรานำไป ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่คงที่
๒. สัตวโลกไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่มีใครป้องกันตัว ต้องเจ็บต้องตายทั้งหมด
๓. สัตวโลกไม่มีอะไรเป็นของตนเลย ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด
๔. สัตวโลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอิม เป็นทาสของตัณหา

ซึ่งท่านกำหนดว่าเป็นธรรมเทศ คือเป็นเครื่องนำไปสู่ความถูกต้องหรือเป็นเครื่องชี้กำหนดความถูกต้อง ความรู้อย่างนี้เป็นความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นความเข้าใจถูกต้อง

คำว่า “สัตว์โลก” หมายถึง คนที่มีความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก คือ ยังติดโลก ยังยึดโลก

โลก คือ สิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม ติดโลกก็ คือ ติดความเสื่อมโทรม

ความเสื่อมโทรม คือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงปรวนแปร อาการของความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรก็ปรากฏเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่มีอะไรเหลือในที่สุด ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่งทั้งปวงในโลกนี้ทั่วกันไม่ยกเว้นใครไม่ยกเว้นสิ่งใด ท่านจึงเรียกว่าสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่า ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน
๒. ทุกขัง ความไม่คงที่
๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าเห็นความจริงของโลก ด้วยสิ่งประเสริฐ คือ “ปัญญา” และผลที่ตามมาก็คือว่า ไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด ไม่มีอะไรที่น่าหวง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ ปัจจัยตามธรรมชาติทำให้เกิดทำให้ดับตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึกรักจากคนรักของรักและสิ่งที่รัก หรือคลุกคลีกับคนที่เกลียด ของคนที่เกลียด สิ่งทีเกลียด หรือผิดหวังทั้งสิ้น แล้วในที่สุด “ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องร้องไห้บ่นเพ้อรำพัน ไม่ต้องลำบากกาย ลำบากใจ และไม่ต้องแค้นใจไม่ต้องซ้ำใจ” เข้าถึงสัจธรรมที่ว่า

๑. ภัยมีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่ภัยไม่มีเพราะไม่มีคนประสพภัย
๒. ความทะยานอยากมีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มี เพราะไม่ทราบว่าจะทะยานอยากให้ต้องชอกช้ำผิดหวังไปทำไม เหมือนกระแสดมหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ แต่ไม่มีใคร

มาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อนนั่นเอง กระแสลมปรากฏ
ความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส
ถ้าไม่มีคนสัมผัสก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้

นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต ถ้าพิจารณาถึงชีวิตในอดีต
ที่ผ่านมา ก็พอจะพบทางดังว่านี้ได้ พวกเรายังเป็นสัตว์โลกเพราะ
ความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

| | |
|--------------------------|-----------|
| บางคราวก็ติดมาก | ยึดมาก |
| บางคราวก็ติดน้อย | ยึดน้อย |
| บางคราวดูเหมือนไม่ติดเลย | ไม่ยึดเลย |

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกันคือ คราวใดติดมากยึดมาก คราว
นั้นก็มีความวุ่นวายมากมีปัญหามาก คือมีภัยมาก แต่คราวใดที่ติดน้อยยึด
น้อย คราวนั้นก็มีความวุ่นวายน้อยมีปัญหา น้อย มีภัยน้อย ส่วนในคราวใด
ที่รู้สึกว่าคุณเหมือนจะไม่ติดไม่ยึดอะไร ใครจะไปไหน มาไหนอย่างไร ก็ไม่
ค่อยรู้สึกอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไรก็เฉยๆ จะสบายหรือไม่สบาย
อย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวังสิ่งใด
ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่ามีเรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาอะไร
ซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย อดีตเป็นฉันทใด ปัจจุบันก็เป็นฉันทนั้น
และอนาคตก็เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น บทเรียนเรื่องชีวิตที่ดีที่สุดก็คือชีวิตของเราเอง เรา
ต้องยอมรับความจริงในตัวเราได้ถูกต้องทุกประการ พระพุทธเจ้าทรง
ประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง จะทรงรู้ทุก
ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกขีในพระองค์เอง จะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ ลักษณะ
ความดับทุกข์ และทรงให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างไร ถ้ามิได้ทรงรู้ด้วย
พระองค์เอง

เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น รู้เรื่องโลกพระจันทร์ โลกพระอังคาร ได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่เราก็ไม่ทราบได้ และก็ไม่มีใครว่ามีใครทราบหรือไม่.

กรรมฐานช่วยให้หายเครียดได้หรือไม่?

คน มีความเครียดไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม่อาจทำให้หายเครียด แต่อาจทำให้เสียใจเสียสติได้ สิ่งที่เราควรทำเมื่อมีความเครียด คือรักษาจิตใจให้เป็นปกติเสียก่อน ในกรณีที่ต้องใช้ยาก็ต้องใช้ ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มาก เราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มปอดแล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ผ่อนคลายลงไปตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกายประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่ พร้อมกับการผ่อนคลายของร่างกาย

วิธีการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่งคือ การเล่นกีฬา การฟังดนตรี การเดินเล่น การพักผ่อนหย่อนใจทั่วไปที่ไม่ใช่อบายมุข การพยายาม คลายเครียดโดยใช้อบายมุขต่างๆ นั้น จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นในที่สุด เพราะอบายมุขเป็นอันตรายมากกว่าให้ประโยชน์ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีสำคัญที่จะป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด คือให้อยู่ในสภาพปกติตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและสามารถทำงานให้สำเร็จได้โดยไม่เครียด คนที่จะได้รับประโยชน์จากกรรมฐานเต็มที่ต้องทำจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียดก่อนแล้วจึงปฏิบัติกรรมฐาน.

บทสวดมนต์

วิธีสวด

ให้เริ่มสวด ตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย, กราบพระรัตนตรัย, นมัสการพระรัตนตรัย, ไตรสรณคมน์, บทถวายพรพระ, พาหุงมหากา (ชัยมงคลคาถาลัทธิปริตร), อิติปิโสเท่าอายุเกิน ๑ เช่นอายุ ๒๖ ให้สวด ๒๗ จบ, บทกรณียเมตตสูตร, ชินบัญชรคาถา, บทแผ่เมตตา คำอธิษฐาน ขออโหสิกรรม และบทอุทิศส่วนกุศล

* หมายถึง เครื่องหมาย ให้ออกเสียงสระอะครั้งเสียง เช่น สักยานัง อ่านว่า สักกะยานัง, อาหุเนยโย ให้อ่านออกเสียงว่า อาหุไนโย อื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ ทัมมํ อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา
พุทฺธัง ภาคะวันตัง อภิวาเทมิ
(กราบ)

สวากขาโต ภาคะวตฺตา ทัมโม
ทัมมํ นมัสสามิ
(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวตฺโต สวอะกะสังโฆ
สังฆัง นมามิ
(กราบ)

บทนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
(๓ จบ)

ไตรสรณคมณ์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

บทถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภาควา อระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวมนุสสานัง พุทโธ ภาควาติ ฯ

ธรรมคุณ

สัพพัญญูโต ภาควะตา รัชมโ
สันทิฏฐิโก อากาลิโก
เอหิภัสสสิโก โอบณะนยิโก
ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาควะโต สากะสังโฆ
อุปัฎฐังปันโน ภาควะโต สากะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภาควะโต สากะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภาควะโต สากะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคาสา
เอสะ ภาควะโต สากะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย
อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

๑. พาหุง สหัสสมะภินิมมิตะสาธุขันตัง
 คิริเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
 ทานาทิรัจฉิมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
๒. มาราติเรกะมะภิชฺฌนิตะลัพพะรัตติง
 โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมัตถะยักขัง
 ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
๓. นาฬาคีริง คชะวะรัง อะตัมมัตตะภูตัง
 ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตตะสุทธารุณันตัง
 ธาวันตีโยชนะปะถังคุลิมาละวันตัง
 อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ
๕. กัตถวานะ กัมมชฺฐะมุตะรัง อิวะ คัพภินียา
 จิญจาเยะ พุณฺณชฺฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเณ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๖. สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตธีอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุทฺธัง มะหิตทิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๘. ทุกคาหะทีฏฐิชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พีรหิมัง วิสุททธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๙. เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สรระเต มะตันที
หิต์วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุทัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| มหากาธุณโก นาโถ | หิตายะ สัพพะปาณินัง |
| ปุเรตฺวา ปารมฺมี สัพพา | ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง |
| เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ | โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ |
| ชะยังฺโต โพธิยา มูเล | สัถฺยานัง นันทิวัทตะนโน |
| เอวํ ตฺวํ วิชเย โหหิ | ชะยฺสสุ ชะยะมังคะเล |
| อะปะราชิตะปัลลเก | สีเส ประชฺฐะวิโปกชะเร |
| อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง | อัครปัตโต ปะโมหะติฯ |
| สฺนิกขัตถังสุมังคะลัง | สุปะภาตัง สุหุณฺณจิตัง |
| สุชะโณ สุมุหุตโต จะ | สุยฺยงฺง พริทฺมะจาริสฺสุ |
| ปะทักขิณัง กายะกัมมัง | วาจากัมมัง ปะทักขิณัง |
| ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง | ปะณิธิ เต ปะทักขิณา |
| ปะทักขิณานิ กัตถวานะ | ละภันตฺตเถ ปะทักขิणे ฯ |

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

อิติปิ โส เท้าอายุเกิน ๑

อิติปิ โส ภาวะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติฯ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๒๖ ปี ต้องสวด ๒๗ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

| | |
|---------------------------|---|
| อะหัง สุขิโต โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข |
| นิททุกโข โหมิ | ปราศจากความทุกข์ |
| อะเวโร โหมิ | ปราศจากเวร |
| อัปยาปัชโณ โหมิ | ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง |
| อะนีโฆ โหมิ | ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ |
| สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ | มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ |

คำอธิษฐานขอโหสิกรรม

ถ้าข้าพเจ้ากระทำความผิดต่อบุคคลใด สรรพสัตว์ใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนา ก็ตาม ขอท่านทั้งหลายเหล่านั้นโปรดโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า เพื่อให้ข้าพเจ้าและท่านทั้งหลายและท่านทั้งหลายได้อยู่อย่างสงบร่มเย็น และมีความสุข

กรรมใดๆ ที่ทุกท่านได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้าไว้ ไม่ว่าจะ เป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนา ก็ตาม ข้าพเจ้า ขอโหสิกรรมให้แก่ทุกท่านเหล่านั้น เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

| | |
|---------------------------|---|
| สัพเพ สัตตา | สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น |
| อะเวรา โหนตุ | จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย |
| อภัยปาชมา โหนตุ | จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย |
| อะนีฆา โหนตุ | จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย |
| สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ | จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด |

บทแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

รายนาม ผู้ร่วมบริจาคสร้างหนังสือ ผู้ร่วมบริจาค

ฝ่ายสงฆ์

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน • พระธรรมธชวตล อภิวิโร • พระชัตติยา สุทธิภาโณ • พระเดชา ภาสุโก • พระยุทธานุ สมานีโต • พระวิโรจน์ จกกวโร • พระอรรถนิติ จันทสาโร • พระสุธี สมานีโต • พระประทีป เขมธมโม • พระจักรกฤษ เดชวโร • พระจิรวัตร สุจิตโต • พระปริญา อาจาโร • พระนรินทร์ โชติปาโล • พระพิเชษฐ์ เขมธมโม • พระคงศักดิ์ เดชปณโณ • พระจตุรงค์ เดชธโร • พระมงกุฏ กนตธมโม • พระธวัชชัย จานโรโต • พระศุภกฤษ จานโร • พระจุฑาเกตุ อรุโณ • พระประมุข สุนตกาโย • พระณนันท รตโน • พระวัชรวิศ ภาทโก • พระอริยะ ปณณารโร • พระสุธามาศ อติสโย • พระแพพอ ปภาโต • พระวิชา จกกธมโม • พระอริยวัสส ปรีชาโน • พระไพศาล ถาวโร • พระธนกร อริโย • พระธนพล จารวนโณ • พระภาณุพงศ์ สติสมปนโน • พระศิริชัย จิตสมปนโน • พระสรวิชัย พุทธรวิโร • พระพิทยุตม์ กิตติปณโณ • พระวีระเดช วีระธมโม • พระวรวิชัย จิตมโน • พระธนรัตน์ อนามโย • พระณัฐชาติ อริโย • พระกฤษดา ปณณารโร • พระอนุชา ปภาโต • พระพิรพัฒน์ กนตโก • พระบดินทร์ ยสปาโล

ฝ่ายคฤหัสถ์

คุณแม่บุญผืน เจริญรักษ์ • จีรรัตน์ เจริญรักษ์ • สุรไกร เจริญรักษ์และครอบครัว • เล็ก เพ็ชรชวย • พ.ท.สุวิทย์-พ.ท.หญิงมนต์ภัสสร-ธัญวรัตน์ เกตุศรี • มนตรี มนตรีสุขศิริกุล • สุภาพร พิสิษฐ์สกุลวงศ์ • สหอง ธีรโชติมงคล • รสนา มนตรีสุขศิริกุล • เกียรติศักดิ์-บุญเรือง ตั้งตรงสากล • เต็ม-วสันต์-เกรียงชัย ทรงเจริญ • พรณี พัฒนพงศ์ธรและครอบครัว • จรัสศรี นุชताल • โสภี แสงบุญรัตน์ • ทศนีย์ จุฑาสมิต (มุสิกรัตน์) และครอบครัว • ครอบครัวศรีสุวรรณกุล • ครอบครัววัชรสุรงค์ • กัญญะพิมล วงศ์โชติกุลชัยและครอบครัว • ณัฐวดี ชันธิโชคและครอบครัว • ศรีสุดา สุวรรณกิจวัฒน์และครอบครัว • พ.ต.อ.ประสาร-พวงเพชร พิมพาภรณ์ • จิรายุ ใจว่อง และครอบครัว • นิพนันท์ สนธิรัตน์ • พ.ท.สุวรรณ-ร.ท.หญิงนันทนา บริสุทธิ์ • ธาณี-ทัศนาวดี ยี่สาร • บัณฑิต บริสุทธิ์ • เบญจมาศ บริสุทธิ์ • เนตรนิล วิทย์ปรีชากุล • มาฆะ-ทิพย์วัลย์-ด.ญ. พิษณีย์วิทย์ หนายม • นลินี อิมเอปสิน • ศศิโสม อิมเอปสิน • น.ท.รพีพร-ทญ.อนัยพร-ด.ช. วรวิพล โกมุตแดง • อรวรรณ ลัญฉะวณิช • กำพล บุริยเมธากุล • ชยาคมน์ ผดุงมาตรวรกุล • พ.ต.ท.รังสฤษฏ์-สุมาลย์-สายสัมพันธ์-รังสิมา-สุรังษี รังสิกุล • วิษณุพงษ์ โพธิ์พิรุฬห์ • อังศุธร เดชชาวนิชย์-ทัศนีย์ สุภาพจน์ • ดำรง-วิมล-วัชรพล พงษ์पालิต • รัตนาวดี บันสิทธิ์และครอบครัว • จิรายาวดี สุวรรณดิษฐ์กุลและครอบครัว • อัลลิกา เพชรแก้วกุลและครอบครัว • บรรยงค์ -คุณทัศนีย์ จันทศิริศรี • ชนิกา อรุณวัฒนาและครอบครัว • สมานวล คุณปลื้ม • จักรวาล-อัมรินทร์-

วาสิณี ตั้งประกอบและครอบครัว • วินิตา กุลสุขทวีและครอบครัว • เลิศเกียรติ ชาตะเมธีกุลและ
ครอบครัว • ครอบครัวบาลเพชร • สุวนีย์ บุรณธนานุกิจและครอบครัว • สมศรี อรุณสุขพิสัย •
คุณปู้ผ่อน โพธิ์นาค • อารยา ปัญญาพลเสรี • วราภรณ์ เปี่ยมเขียว • สมจิตร กาญจนกุล •
ค่านิง-สุคนธา-สุปราณี บัวเพชร • คุณพ่อวิเชียร-คุณแม่สมร ศรีมุข • น.ท.ทวีป-อ.สุนัฏฐา-รุ่ง
นภา ตีวิจารณ์ • วิภาวรรณ-นเรศ-ด.ญ.สุติกาญจน์ ศรีมุข • คุณยายทวี-คุณแม่กอบทิพย์ รื่นถวิล
• วัชรพล จำยพอควร • แสงจันทร์-พรรณพัชรา-ด.ญ.สุชานาถ จำยพอควร • เพ็ญขวัญ วัระ
ชั้นคำ • เบญญาภา หาญญานันท์ • วรลักษณ์ แสนเจริญ • ด.ญ.ธัญภา ประชาชัยศรี • นภา
เทพาวัฒนาสุขและครอบครัว • อุทัย - ศิริพร - ปิ่นมณี - ณรงค์พล เตชะคงคา • ปิยวิทย์ - นภา
พร นาคสุก • โบวตว์ แซ่เฮ้ง - อดิพงศ์ - ลัดดา - สุชาติ อัศวจารรัตน์ • ด.ญ. นภัส - ด.ญ. ณัชชา
เตชะคงคา • ด.ช. วิสสุต - ด.ญ. ปรัชญา พิชัย • พิภพลทอง การสมทรัพย์ • ประไพศรี นามขำ •
อัมพร ภูแสนศรี • วีระศักดิ์ - บุญศรี - บุญระวี - รุ่งระวี - กระระวี ทรัพย์าขจร • คุณแม่ไชย
แซ่ลิ้ม และบุตร • กุณทีนี เมฆสุภาและครอบครัว • วรพงศ์ รัตนพฤษ์สกุลและครอบครัว •
ณรงค์ชัย คุณปลื้มและครอบครัว • พรเทพ-ชนิดา-ด.ช.ณภัทธร สุกใส • คุณก้าพล-คุณจุ-คุณ
ราชี วงศ์ทรายทอง • อนัญญา-โชติกา แสงเพิ่ม • สุรียา คุณปลื้ม • ปณาท หอมศิลป์ • สุรสิทธิ์-
สมนารี เนื่องจำนงค์ • สุธีระ ทานตวนิช • จิราภรณ์ คุณปลื้ม • กัญญภัค คุณปลื้ม • สิริลักษณ์
คุณปลื้ม • กฤตธี ผ่องเสรี • คชินทร-กุลนภาและบุตร • ญาณพล-ปยุตน์ช บัญกิจวาน • วรรณศ
ชนก ตำนานานิชกุล • อรณิธย์ เกิดชนะ • คุณพ่อคำจันทร์- คุณแม่แบน อุสาแสง • แม่กษี อุสา
แสง • เด็กหญิงปวันรัตน์ - เด็กชายอนุศิษฐ์ ภูษี • เพ็ญประภา อนวัชพงศ์ และครอบครัว • พญ.
พนารัตน์ รัตนสุวรรณ ยิ้มแย้ม • สายัณห์ นกเทียน และครอบครัว • สุทธิณี - สงบ เพื่องกระแสน์
• กาญจนา - ดิเรก อุปปัญ • ไกรवास แฉ่งเสม และครอบครัว • ครอบครัว โชติศิริรัตน์ • พิรุณ
- ยุพา เสวตศิริ • สุกัญญา หอวิจิตร • กัญชลีกร จันทรมงคล • รุจิเรข บุรวิเศษตรกร • สุมธ
สังจรรณา • กรัญญา หอวิจิตร • สมบัติ - ศิริรัตน์ หอวิจิตร • สุพินญา ศุภสรพรตระกูล •
กฤษณะ อุ่นปฏิชัย • ขุตินันท์ สอนศาลา • ศิริโฉม วิชัย • นवलณมล จิวพัฒนารักษ์ • เดือนฉาย
จำปานา • เด็กหญิงเบญญาภา นามเพิ่ม • ธิรมณีนุ เสณีย์วาสน์ และ พุทธวงศ์ สิทธิฤทธิ์ • ชุศรี
เจียรวิจิตรพันธ์และผู้ไม่ประสงค์ออกนาม • อุบลวรรณ ทับเอี่ยม • สุปราณี วงศ์ถาวร • อัญชลี
ร่วมลำดวนและญาติธรรม • ลาวัญย์ โสตากุล • นรินทร์ รัตนพฤษ์และครอบครัว • ชุยเจี
แซ่เตีย • สมชาย เสถียรพูนผล • กิ่งลมน์ ศรานูชิต • เกียรติศักดิ์ จรัสธีรโชต • ประดิษฐ์-สาย
ยุทธ-ยุทธนา รัตนวิสุทธิพันธ์ • รัตนา มธุรพงศากุล • วาเลอร มธุรพงศากุล • เอกชัย มธุรพง

ศากุล • นัฏพร มรุตพงศากุล • อัจฉริยา มรุตพงศากุล • ธัญมล มรุตพงศากุล • เพียงเพ็ญ
ช่อนกลิ่น • ณิชภัทร รัตนชีวกุล • สุนีย์ รัตนชีวกุล • ภคสรณ์ รัตนชีวกุล • ชัชชัย-พรทิพย์ รัตนชีว
กุล • เอนก ประทุมมาศ • ปริญญา เตียงพิทยากร • ธวัชชัย เกษมสุขสมบุรณ์และครอบครัว •
दनัย-คุณพ่อเหม้น เหมียงหอม • วรัญญา ชีระเรืองไชยศรี-ด.ช.วิชญาธร สมัครธรรม • มยุรี เลิศ
มณีทวีทรัพย์ • ครอบครัวนารดศิลป์และครอบครัวสุวรรณวุธ • ปวรมน ศักดิ์พิบูลรัตน์และบิดา
มารดา-พี่น้อง • ประเสริฐ ผดุงเกียรติวงศ์และครอบครัว • นางเสงี่ยม นิเมพันธ์และครอบครัว •
เกียรติศักดิ์-บุญเรือง ตั้งตรงสากล • ทวีลาภ-มุกดา เสนาฤทธิ์ และด.ญ.เทพยุดา-ทยาลักษณ์
เสนาฤทธิ์ • นุชผกา ธรรมวิญญาและครอบครัว • ปัญญา กาญจนวัฒนาวงศ์ • สุรียา นาสุขและ
ครอบครัว • นวกะสามัคคีธรรมนำสันติสุข ๔๘ • ครอบครัวศรีสวรรค์กุล,แซ่ซ้อ • จินตนา
โตไพบูลย์ • พรพิศ แซ่ซ้อ • กาบแก้ว คำแอและครอบครัว • สุรีย์ จิระวโรภาสและครอบครัว •
โสภณ ประยุทธพงศ์และครอบครัว • คณะเภสัชจุฬา • อรุณรัตน์ - ด.ช.อชิตะ • ชีระ-ปทุมพร
ศิริเกียรติสูงและครอบครัว • วรงค์กร สมบัติธีระ • ทรงยศ พงศ์พิมล • สักการ ราษีสุทธิ์ • ด.ช.
ภัทราวุธ ศิริมหา • สุนิดา อิชูมิ (ลีลาชัย) พร้อมบุตรและครอบครัว • โสภา พูจิโมโต้ • ศิราณี นัย
สิงห์ • พรพรรณ โตโซกิ • วุฒิพงษ์ อัชฌาณลักษณ์ และครอบครัวอัชฌาณลักษณ์ • นิรันดร์
พรหมโชติ • ศรีแพร พรหมโชติ • แพรวพรรณ พรหมโชติ • เพียรพร พรหมโชติ • ธนินันท์
พรหมโชติ • อาทิตย์-ด.ญ.มินทร์ภู พรหมโชติ-ยุพดี มุกดาร์ตัน • อริชัย พัชรา ด.ช.ภัตชนม์ เพ็ชร
กุล • นริศ ศักดาพลรักษ์ • วันทนา วุฒาการ • เกรียงศักดิ์ พนมธนศักดิ์ • นิธินันท์ ภูเจริญและ
ครอบครัว • หทัยรัตน์ ขาวปรีสุทธิ์ • วิรัตน์ อนุรักษ์พุฒิ





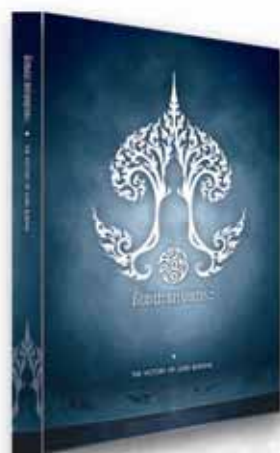


จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในโอกาสพิเศษเฉลิมพระเกียรติ
๗๒ พรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในปี
พุทธศักราช ๒๕๕๗

ร่วมรับรู้เรื่องราวการเผชิญภัยของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ทรงได้รับชัยชนะจนเป็นตำนานอันยิ่งใหญ่
พร้อมภาพประกอบจากท่านอาจารย์สุวัฒน์ แสนขัติย
รัตน์ ศิลปินเหรียญทองจิตรกรรมแบบไทยประเพณีจาก
งานจิตรกรรมบัวหลวงครั้งที่ ๒๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔
และคณะช่างเขียนงานจิตรกรรมไทยแนวประเพณีอีก
มากมาย ที่ร่วมถ่ายทอดงานศิลป์คู่พระพุทธศาสนาด้วย
จิตวิญญาณที่ระลึกถึงองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หนังสือเล่มนี้จัดอยู่ในหนังสือหายากของวัดอัมพวัน
และเป็นงานที่ปราณีตและสร้างสรรค์ที่สุดเล่มหนึ่งที่ทาง
คณะผู้จัดทำภูมิใจเสนอ มอบเป็นของขวัญสำหรับผู้มี
ธรรมะในหัวใจทุกคน

“พาหุ ชัยชนะแห่งพุทธะ”



พระมาลัยเทวะเถระ ผู้เป็นพระอรหันต์
ที่จะพาท่านผู้อ่านท่องเที่ยวไปบนสวรรค์ และ
ดินแดนรกรก ที่เกิดจากการเสวยผลกรรมต่าง ๆ กัน
ของมนุษย์ และมงคลอันประเสริฐทั้ง ๓๔ ประการ
ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้แก่ท้าวสักกะเทวราช
และเหล่าเทวดาทั้งหลาย

เชิญท่านผู้อ่านสัมผัสพระธรรมอันประเสริฐ
ของพระพุทธองค์ได้จากหนังสือ

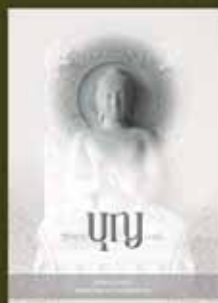
“พระมาลัย มงคล ๓๔”

“ก็ครั้งที่เราเคยคิดใคร่ครวญ
ทำความเข้าใจ รู้จักตัวเอง”

โรคร้ายที่หมัดหนทางรักษา แต่ไม่หมดหวัง
ธรรมะบำบัด ทางเลือกหนึ่งที่มีหลักฐานยืนยัน
การปฏิบัติธรรมกับการรักษาโรค และการค้น
พบตัวเอง ท่านสามารถค้นหาตัวเองได้จาก
“ตรีก” จัดพิมพ์โดย มาลติ

หนังสือธรรมะธรรมทาน

“ชีวิตนี้น้อยนัก” บทพระนิพนธ์ ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อธิบายเรื่องกรรม ให้ทราบว่ากรรมดี-ชั่ว-หนัก-เบา เป็นอย่างไร กรรมใดมาก่อน หรือหลัง คลายข้อสงสัยในจิตใจที่มีมาเนิ่นนาน



บุญบารมีที่เราทำนทาอาจจะไม่ใช้อย่างที่คิด ค้นพบคำตอบได้ในหนังสือ พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร แล้วท่านจะรู้ว่า บุญบารมีนั้นสร้างได้อย่างไร จากหนังสือ **“วิธีสร้างบุญบารมี”**

บทสวดมนต์พาหุงาแปลฉบับพกพา ที่มีทั้งสองภาษา ไทย-อังกฤษ แปลภาษาอังกฤษโดย ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม พร้อมภาพสเก็ตดินสอสวยงามประกอบบทสวดมนต์ ขอเชิญทุกๆ ท่านสวดมนต์กับเราทุกวัน กับ

“พาหุง มนต์แห่งชัยชนะของพระพุทธเจ้า”



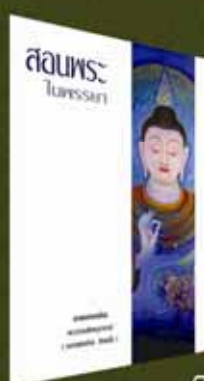
ท่านสามารถร่วมสมทบทุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสอันเป็นมงคลต่างๆ ได้ที่ “กองทุนหนังสือธรรมะ” ที่จุดบริจาคนของวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน(สาขาวัดอัมพวัน) จ.ขอนแก่น หรือติดต่อสอบถาม คุณวุฒิพงษ์ อัครณาการลักษณ์ โทร. ๐๘-๕๔๗๐-๗๒๒๒ email: mywuth@gmail.com



๑



๒



๓

ชุดหนังสือธรรมทานวัดอัมพวัน

๑. บทเจริญพระพุทธมนต์พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและบทสวดมนต์เจ็ดตำนาน

หากคุณมีความเชื่อว่า อาณาภพแห่งพลังพุทธมนต์จะอำนวยความสุข ความสำเร็จและความสวัสดิภาพให้คุณและผู้อื่น ผู้ที่เจริญพระพุทธมนต์อยู่เป็นประจำ หนังสือเล่มนี้ราจะพาให้ไปถึงห้องพระที่บ้านของคุณ

๒. พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและบทสวดมนต์เจ็ดตำนาน

หนังสือที่รวบรวมบทสวดมนต์ที่พระภิกษุวัดอัมพวันใช้เจริญพระพุทธมนต์ทุกวัน ฉบับพกพาทำท่านเป็นผู้ที่ชอบฝึกสมาธิจากการสวดมนต์ทุกปี

๓. สอนพระในพรรษา

เป็นหนังสือที่จัดทำแจกคู่กับ "นวกะภูมิจิต" เพื่อเป็นประโยชน์แก่พระบวชใหม่ เพราะหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนการปฐมนิเทศพระภิกษุบวชใหม่จากพระเดชพระคุณหลวงพ่อดูธรรมโดยตรง เพื่อให้พระบวชใหม่ได้ทราบว่าพระภิกษุที่ดีควรประพฤติอย่างไรบ้าง และหลวงพ่อดูสอนอะไรในพรรษาที่ วัดอัมพวัน



๔๐ ปี ธรรมัตถุญดา

จัดพิมพ์พิเศษ เพื่ออารยธรรมาเดวพระเดชพระคุณ
หลวงพ่อดวงพระธรรมสิงหบุราจารย์ ครบ ๔๐ ปี ในปี
พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในวันที่ ๑๕ สิงหาคม ณ วัดอัมพวัน
จ. สิงห์บุรี



๔

๔. นวกะภูมิ

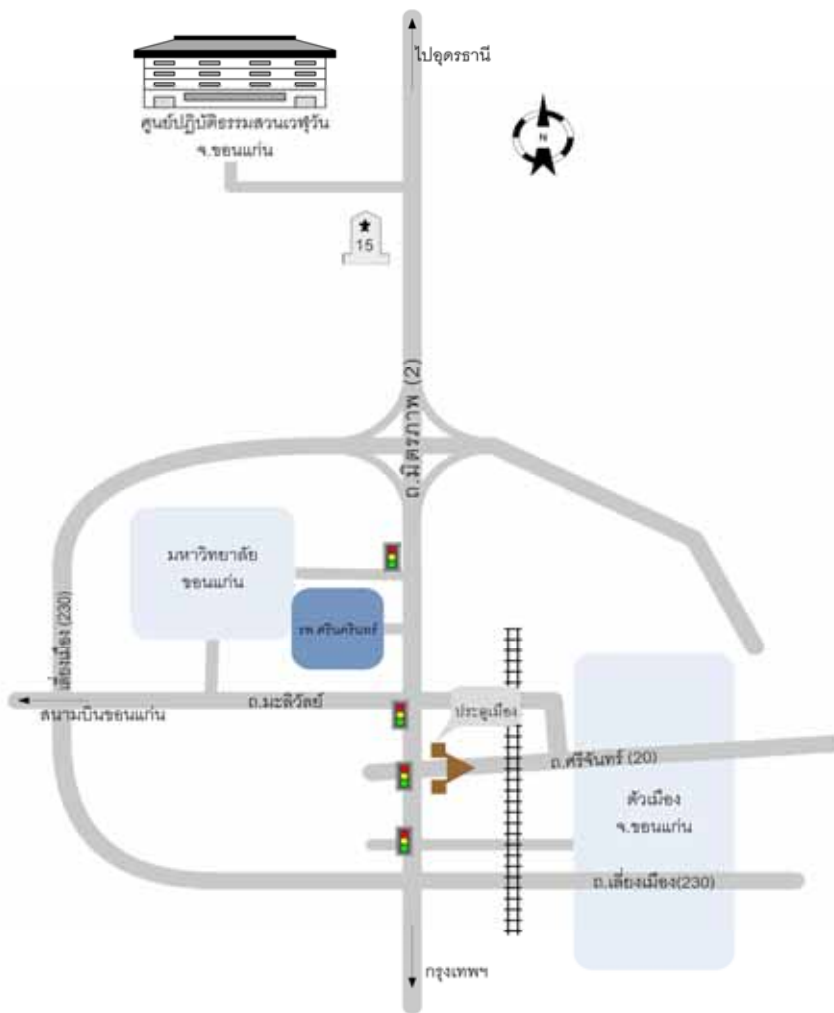
จะเป็นหนังสือคู่มือให้กับพระภิกษุที่อุปสมบท
ในวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี มีรายละเอียดและกฎ
ระเบียบที่พระภิกษุในวัด จะต้องประพฤติปฏิบัติ
ตลอดจนพระวินัยที่พระภิกษุควรศึกษา รวมไปถึง
มนต์บทอนุโมทนาวิธีต่างๆ ได้ถูกรวบรวมไว้ภายใน
หนังสือเล่มนี้แล้ว

R e a d & S h a r e

ร่วมแสดงความคิดเห็นในการปรับปรุงหนังสือธรรมะเพื่อแจก
เป็นธรรมทานแลกเปลี่ยนความรู้ในเพื่อพัฒนาการออกแบบ
หนังสือธรรมะ ได้ที่ email : art.trinity@gmail.com



แผนการเดินทางมายังศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน



กลุ่มย่อยปฏิปัติธรรมสวนฉะพวีน(สาขาวัดอินพวีน จ.สิงหนบุรี)

[illegible]

VELLWAN MEDITATION CENTER KHONKAEN WWW.JARUN.ORG

สัพพทาน์ ฌมุตทาน์ ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

R e a d & S h a r e

ยินดีรับคำแนะนำและแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องศิลปะ
การออกแบบหนังสือธรรมะเพิ่มเติมได้ที่ email : art.trinity@gmail.com



มหาฤศลอันเกิดจากการสร้างหนังสือธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน

- ๐ บาปกรรมแต่ปางก่อนจะผ่อนหนักให้เป็นเบา
- ๐ เหล่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายนั้นเล่าจะป้องกันภัย
- ๐ โรคภัยภัยพิบัติสารพัดศัตรูไม่รู้เห็น
- ๐ เจ้ากรรมนายเวรจะขอโทษกรรมให้
- ๐ ภูติผีปีศาจและสัตว์ร้ายไม่อาจจะกลายกล้า
- ๐ ฤศผลกรรมจะตามต้อนปกป้องพด้น
- ๐ ครอบครัวและญาติพี่น้องจะสุขสันต์กันทั่วหน้าทุกราตรี
- ๐ จะเดินทางไกลไปในทุกที่ไม่มีมีคมน
- ๐ มหาฤศลจะคลไคลทุกภพชาติสะอาดทั่ว
- ๐ ชื่นชื่นว่ากรรมชั่วแล้วจะไกลดับ หากต้องกลับมาเกิดใหม่

๐ ธรรมสิงหปุราณ

‘...การทำงานด้วยน้ำใจรักต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ
แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็นก็ไม่น่าวิตก
เพราะผลสำเร็จนั้นจะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง
ที่พูดเช่นนั้นเหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ
การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด
ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทอง
หลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น
แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองข้างหลังเลย
พระจะเป็นพระที่งามสมบูรณ์ไม่ได้...’

พระบรมราชาธิราช พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖